Revista del
CONSUMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 366 • Agosto 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Malas noticias: Falsos purés de tomate

Catsup que no es catsup

¿Cuál le conviene más? Computadoras portátiles

Vacaciones de vértigo: turismo de aventura

Tarjetas de crédito
Pagos mínimos, deudas eternas

Platillo Sabio Profeco
Pizza casera

Tecnología Doméstica Profeco
Crema exfoliante de manos

Profeco

Sumario

Agosto 2007, Núm. 366

PROFECO EN ACCIÓN

20
La casa de las mediciones

12
Alerta al consumidor

BUZÓN DEL LECTOR

4

MISCELÁNEA DEL CONSUMO

6

CONSUMO INTELIGENTE

14
Consumo crítico

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

54
Salsas catsup

RADIOGRAFÍA DEL CONSUMO

66
Turismo de aventura

INFOGRAFÍA

58

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

50
Puré de tomate envasado

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

60
Qué debe comer el bebé

ENTREGA ESPECIAL

24
¡Ahí viene la plaga!

EL MONEDERO

30
Calculadora
de tarjetas de crédito

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

36
Computadoras portátiles

INFOGRAFÍA

48

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

64
Crema exfoliante
para manos

YO, CONSUMIDOR

78

PLATILLO SABIO PROFECO

64
Pizza casera

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

74
Despilfarrín Gómez

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reporteros
Walter Jasso Anderson
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Roberto Paz Amaya
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Alejandro Doyharzabal Salgado

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Gladis López Blanco
Ángel Pasta Muñuzuri
Jaime Salazar Silva

El costo del crédito

Así como en el mercado comercial hay una variada oferta de productos y servicios, también en el mercado financiero existe una gran oferta de tarjetas de crédito. Cada una de ellas ofrece diferentes beneficios, tasas de interés, cobro de comisiones y anualidad, etc. Incluso un mismo banco puede ofrecer una tarjeta con intereses altísimos y otra con unos más bajos.

La recomendación para elegir la mejor es la misma que le damos al comprar otro producto: compare. En este número incluimos un artículo en el que le decimos cómo puede calcular el costo real al utilizar su tarjeta de crédito, y así elegir la que más le convenga.

El crédito es una herramienta de financiamiento muy útil si sabemos sacarle provecho, pero si lo usamos sin precaución y planeación puede traernos muchos problemas al sobrepasar nuestra capacidad de endeudamiento. Utilícelo responsablemente y verá como mantendrá unas finanzas sanas.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡DON TRÁCALA, ABUSADO... AHÍ VIENEN LOS DE LA PROFECO!
WHAT?
¡ESCONDAN LOS PARAGUAS ABUJEREADOS Y LAS LATAS DE SARDINAS DE OFERTA CLASE 99!
JUAR JUAR JUAR JUAR!
MUJERES Y NIÑOS PRIMERO Y...
¡NO ME ANDE SACANDO ESOS SUSTOS, MENDIGO QUIQUE!
¡UNA DE CAL POR OTRA DE ARENA!
DON TRÁCALA: VÍ QUE USTED TIENE AGENCIA DE ENTRETENIMIENTO, VA A SER MI CUMPLEAÑOS Y QUIERO MÚSICA
OKEY
¿TIENE USTED D.J.S?
¡NO, NO... EL DIYEI NI DIVIERTE ¿QUIERE AMENIZAR UN BAILONGO? CHEQUE ESTOS TALENTOS DE MÚSICA EN VIVO!
CLICK!
CHUY Y ELOISA CAMBEROS ACORDEÓN Y PLATILLOS, MÚSIGA LOUNGE
¿QUÉ ES ESO DE MÚSICA LOUNGE?
MÚSICA COCTELERA ESTILO PELÍCULA DE MAURICIO GARCÉS
PERO TAMBIÉN ESTÁ EL SHOW CÓMICO MÁGICO MUSICAL DE KARLO Y SU BANJO FUNKY
¡ADEMÁS CUENTA EL CHISTE DEL ENFADOSO!
¡EL CHISTE DEL ENFADOSO ES ASQUEROSO!
¡NO, SI LO CUENTAS CON GRACIA!
TUTO Y SU PITO MELÓDICO ¡IDEAL PARA CORRER VISITAS INDESEABLES!
¡A ESE LO VOY A CONTRATAR SI USTED VA A MI FIESTA!
LLEVO TAPONES PA'LOS OÍDOS
AHORA QUÉ SI DESEAS MÚSICA ALTERNATIVA Y PUNK... ¡CHELA Y SU FOCA LOCA!
¿QUE PASÓ MI VIDA? ¿CONSEGUISTE LA MÚSICA?
SÍ... AL CAPONE... ÉL LLEVA SU MÚSICA CON DISCOS ELEPÉS!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la *Revista del consumidor* a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México D.F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx Esperamos sus cartas.*

Ojos que sí ven

¡Hola! ¿Hay algún lugar donde pueda adquirir números atrasados de su revista? Me interesa en especial el número en donde informaban sobre las cirugías que corrigen la miopía. Gracias de antemano.
Javier Alcalá

El artículo Cirugía láser visual *fue publicado en nuestro número de marzo y se encuentra disponible en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx. Sólo dé clic en el vínculo "Revista" y en el menú de la derecha seleccione la opción "Artículos de números anteriores de la Revista del Consumidor".*
Para adquirir números atrasados de la revista, puede acudir al Centro de Documentación de ***Profeco****, ubicado en Av. José Vasconcelos 208, PB, Col. Condesa, en la Ciudad de México.*

Para el calor

Quisiera saber si tienen algún estudio de calidad sobre los aires acondicionados, en especial los minisplits, porque quisiera tener todos los datos de consumo de energía, metros que enfrían y costos.
Moyra Cordera Moreno

No contamos con un estudio de calidad reciente sobre aires acondicionados, pero tendremos en cuenta su sugerencia en la programación de próximos estudios.
De cualquier manera le recomendamos comparar la etiqueta obligatoria de información energética (consumo de energía) adherida a estos equipos y elegir uno que tenga centros de servicio cercanos a su domicilio, pues requieren mantenimiento regular. Le sugerimos considerar también los costos de instalación y el tipo de voltaje al que funciona el equipo, ya que los encontrará para 110 o 220 volts. Es más económico (en consumo) el que opera en 220 volts, pero requeriría contar con este voltaje en su domicilio. El área que puede acondicionarse para el equipo depende del uso de la habitación

(recámara, sala), del número de personas que estarían regularmente en ella (generan calor), del número de ventanas y su orientación (cuánta iluminación solar reciben), si está aislada de otras áreas, etc. Para estos cálculos térmicos lo mejor es acudir con un especialista que le ayude a seleccionar la mejor opción.

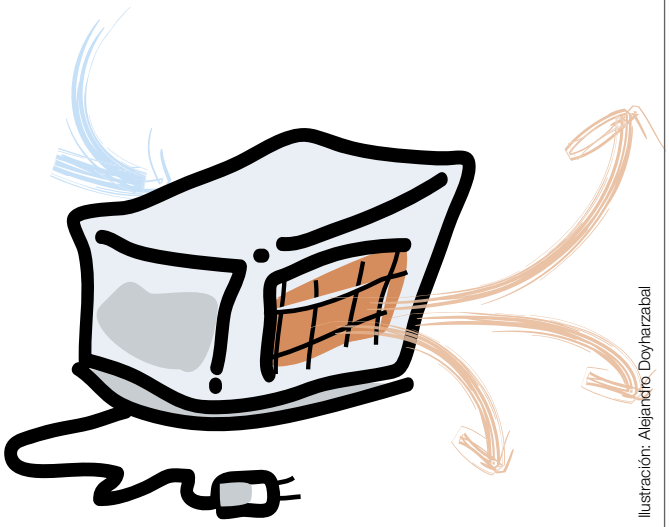


Ilustración: Alejandro Doyharzabal

Agradecemos las sugerencias y felicitaciones de:

Hortensia González Gómez
Miguel Ángel Vázquez Meneses

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfono :
01800 • 5000 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Adriana Hernández U.

No al rojo vivo

¿Por qué alguien querría provocar un incendio forestal? Resulta difícil imaginar los motivos que llevan a una persona a prender fuego a un bosque de forma consciente, pero lo cierto es que 18% de los incendios forestales son intencionales. Sí, como lo lee: mientras muchas personas se empeñan en cuidar el ambiente, alguien destruye con toda intención cientos de árboles. ¿Qué hacer? ¡Denunciarlos! Con esta finalidad, la Procuraduría General de la República (PGR) cuenta con los números telefónicos 5346-3413 para el Distrito Federal y el 01-800-0085-400, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. Recuerde que usted y su familia son una pieza clave en el combate de los fuegos forestales.

Fuente PGR

Foto Archivo

De pecados a pecados

Piense un poco en cuál ha sido su mayor pecado y las consecuencias de éste. ¿Por lo menos pidió disculpas? Resulta que la tienda de ropa Zara sí tuvo que hacerlo de manera pública ante la comunidad ultraortodoxa judía de Israel, tras caer en "grave pecado" por mezclar dos fibras naturales (lino con algodón) en la confección de un traje masculino a la venta en ese país, lo cual provocó la indignación del grupo religioso pues dicha mezcla se opone a sus preceptos sagrados. La reacción de la tienda no fue para menos, pues este "pecado" seguro comprometió las expectativas de ventas en Israel.

Fuente www.abc.es/Hemeroteca/dia-22-05-2007/Economia/

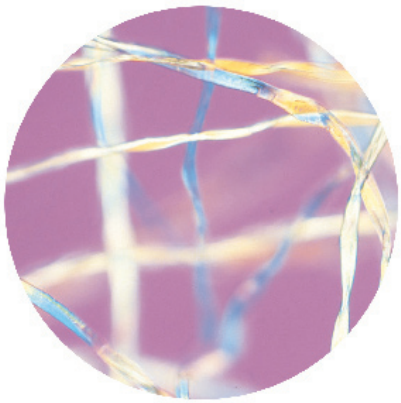


Foto Archivo

Potter hasta en la sopa

De los libros al cine y ahora también a los timbres postales. Para reconocer el impacto que las novelas de Harry Potter han tenido en los hábitos de lectura de los ingleses y de millones de personas en todo el mundo, el correo real de Gran Bretaña emitirá siete timbres con imágenes de las portadas de los libros de este mágico personaje. Con tantos "potterfans" (la preventa en internet de la última entrega alcanzó los 250 mil ejemplares sólo en el Reino Unido), está garantizada la demanda de estos timbres mágicos. Seguro alguna tienda en línea ofrecerá estos objetos de colección a los seguidores de Potter de este lado del Atlántico. Los timbres se suman a los impresos como homenaje a escritores, entre ellos TS Eliot, Potter de Beatrix, Roald Dahl y Lewis Carroll.

Fuente www.territoriodigital.com

Ilutración Roberto Paz

El que persevera...

Joey Chestnut, un californiano de 23 años, rompió el récord mundial de ingesta de *hot dogs* al comerse 59 en sólo 12 minutos. El año pasado, el veinteañero quedó en segundo lugar en un concurso similar, al deglutir "sólo" 52 hot dogs. En esa ocasión el lugar de honor lo ocupó el japonés Takeru Kobayashi, quien logró comer un hot dog más que el californiano (53). No cabe duda de que el que persevera alcanza, aunque el triunfo ponga en evidencia los malos hábitos alimenticios.

Fuente www.mercurynews.com/ci_6048231

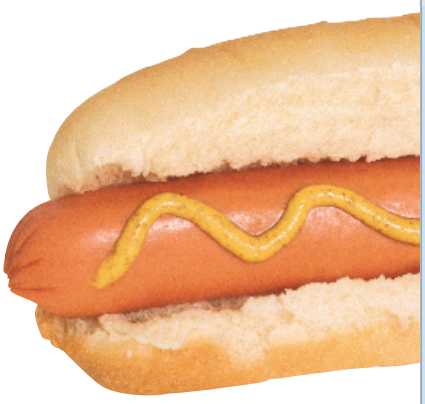


Foto Archivo

Objetos brillantes

Créalo o no, una "mente sagaz" decidió que unos cuantos brillantes no le vendrían mal a un Game Boy y colocó algunas de estas piedras preciosas en la carátula, así como botones de apagado/encendido de oro sólido de 18k. El costo del exclusivo *gadget* asciende a 25 mil dólares (poco menos de 275 mil pesos). Y ya que escribimos de objetos absurdamente caros, qué tal las pestañas con diamantes creadas especialmente para Madonna, que tuvieron un costo de 10 mil dólares (110 mil pesos, aproximadamente).

Fuente www.nopuedocreer.com

Vive tu retiro al máximo.

¿Cuánto quieres recibir cuando te retires?

De lo que decidas hoy
dependerá tu retiro de mañana.

En tu Afore
Siembra y Cosecha

¡Infórmate!
SARTEL
01 800 50-00-747

CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

www.consar.gob.mx

Foto Archivo

En el agua

¿Ni el yoga, ni los ejercicios de respiración, ni siquiera el infalible té de tila logra tranquilizarlo? Quizá a usted le convenga andar en el agua o, mejor dicho, flotar en una tina llena de agua rica en sales. Dicen los que saben de este método de relajación que flotar una hora equivale a disfrutar de un sueño profundo de cinco horas, antídoto efectivo contra el estrés.

Los flotarios son tinas de vidrio o metal de tres metros cuadrados por uno y medio de profundidad, y cuentan con tapa, así el aislamiento es total. Las sales agregadas al líquido ofrecen una densidad mucho mayor que la del mar, por lo que se flota con gran facilidad. El costo por sesión oscila entre los 300 y los 450 pesos. Usted decide si le entra a esto de "andar en el agua".

Fuente www.samadhilatino.com/experien.html

Jubilados de lujo

Parece que algunos españoles tienen bien claro en qué consiste el sueño de su jubilación: en un departamento ubicado en las calles Passeig de Gràcia y Gran Via de les Corts Catalanes, en Barcelona. Los apartamentos están acondicionados especialmente para personas de la tercera edad: tienen contactos de luz a la altura de la cintura, tinas situadas a ras de suelo y dispositivos para solicitar ayuda médica, entre otras comodidades. El edificio cuenta en la primera planta con un área común donde hay gimnasio, tina de hidromasaje, sala de juegos y asistencia médica. Para gozar de éstos y otros servicios se paga una cuota mensual de mil euros (mil 400 pesos, aproximadamente). Los departamentos, de 85 metros cuadrados, tienen un costo de 700 mil euros, poco menos de 10 millones de pesos. Sin duda, un "pequeño" lujo que pocos podrán pagar.

Fuente www.elmundo.es

Foto archivo

¡Ganamos!

El pasado diciembre de 2006 la *Revista del consumidor* publicó el reportaje sobre piratería titulado "De tranza en tranza, México no avanza", escrito por uno de nuestros reporteros, Walter Jasso Anderson. Este trabajo se hizo acreedor al Quinto Premio México de Periodismo 2007, en la categoría Mejor crónica en prensa escrita, otorgado por la Federación de Asociaciones de Periodistas de México, A.C. El premio fue recibido por nuestro compañero en la ciudad de Villa Hermosa, Tabasco, de manos del gobernador de la entidad, QFB Andrés Granier Melo.

Esta premiación nos orgullece y estimula a seguir trabajando con profesionalismo, proporcionando a usted información verídica, amena y oportuna para sus mejores decisiones de compra. ¡Enhorabuena!

Foto Archivo

Cursos de verano para... ¿bajar de peso?

El aumento de niños y adolescentes con sobrepeso en China motivó que desde hace un par de años se realicen cursos de verano para adelgazar. Alimentación sana y balanceada, así como actividad física, son los "secretos" de estos cursos para que los menores pierdan algunos de los kilitos de más que ponen en riesgo su salud. En aquel país, como en muchos lugares del mundo, las principales causas de este problema son el mayor consumo de la llamada *fast food* (comida rápida), así como las horas frente al televisor o la computadora.

Los campamentos duran entre 20 y 40 días, con un costo aproximado de entre 600 y 1,000 dólares (entre 6,600 y 11 mil pesos).

Para que usted no tenga que enviar a sus hijos a un curso similar, lo mejor es que vigile la alimentación diaria de sus pequeños, sale más barato para todos.

Fuente *El Universal*, junio 13, 2007

En sus manos está el poder

Derecho a la información:
La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

Usted tiene el poder
¡Profeco lo respalda!

Profeco

Foto archivo

No me molestes mosquito

¿Existirá algo peor que un mosco rondando nuestra cabeza, mientras intentamos dormir? Para poner fin al acoso de estos diminutos pero molestos insectos llegarán al mercado nacional las sábanas antimosquitos. Su efectividad no responde al uso de insecticidas, sino a un tratamiento ecológico que incluye aceites naturales extraídos de plantas como el eucalipto, la lavanda, el limón y las flores de crisantemo, que además de repeler moscos neutraliza los malos olores. El "negrito en el arroz" es que la efectividad de tan singular método sólo dura 60 lavadas.

Fuente www.homah.com/antimos.swf

Foto archivo

Justo a la... ¿medida?

Seguro le ha ocurrido que al probarse ropa de una marca que no acostumbra comprar, su talla no es la misma de siempre. ¿Cómo es posible esto?, se preguntará. La respuesta podría estar en lo que la industria de la moda llama *talla de vanidad*. Resulta que algunas marcas, entre ellas H&M, Zara y Gap, acostumbran confeccionar las prendas con medidas diferentes a las indicadas en la etiqueta, 8 centímetros de más en promedio, con la intención de hacer sentir más delgados a los consumidores. Esta práctica, que inició hace unos años en Estados Unidos con prendas femeninas, ahora es muy común en el Reino Unido con ropa para caballeros. Vale la pena preguntar qué puede ser más importante para las personas: ¿saber la talla exacta o sentirse bien?

Fuente *El País*, abril 17, 2007

Tras el usuario final

La dificultad de violentar los sistemas de seguridad de los bancos ha provocado que los *hackers* dirijan sus esfuerzos hacia las cuentas de los usuarios finales que ya aprovechan el servicio de banca en línea. De acuerdo con cifras de Symantec, empresa especializada en seguridad, 93% de los ataques están dirigidos a usuarios residenciales y sólo 6% a instituciones del sector financiero. Entre las personas más vulnerables están aquellas que utilizan programas pirata (desafortunadamente más del 50% de las máquinas en México tienen por lo menos un programa ilegal).

Las recomendaciones para enfrentar a los *hackers* son: utilizar *software* legal, escribir directamente la dirección web del banco en la barra del explorador, no ingresar a través de una liga (suelen ser sitios falsos), no compartir con nadie el NIP, tener un NIP distinto para cada cuenta, no proporcionar datos personales y no hacer transacciones bancarias en lugares públicos. Recuerde, es mejor prevenir que lamentar.

Fuente Symantec

Foto archivo

Foto www.apple.com

Tecnoíndice

No es nueva la idea de medir la paridad monetaria de diferentes países tomando como parámetro un producto de alto consumo. Los primeros que lo hicieron fueron los periodistas de la revista *The Economist* en 1986, cuando eligieron la Big Mac de la famosa cadena de hamburguesas. Hoy, el ejercicio lo repitió el banco australiano Commonwealth, que tomó como referencia el iPod Nano de 2 gigabytes. Si usted ya le compró a sus hijos uno de estos aparatitos, seguramente le agradará saber que en nuestro país pagamos por el tecnojuguetito el equivalente a 154 dólares americanos, poco más de lo que pagan los estadunidenses (149). Canadá es quien menos paga (144) y quien paga más es Brasil (328).

Fuente *El Universal*, enero 19, 2007

Con el deseo a flor de piel

Justo 10 años después de que el Viagra sorprendiera a los consumidores con sus "poderes", llega al mercado un producto para revivir el deseo sexual, pero ahora en las mujeres. El Intrinca es un parche que libera testosterona a través de la piel; inicialmente será recetado sólo a mujeres a las que se les haya extirpado el útero y los ovarios, cirugías ambas que disminuyen la libido. El parche fue aprobado por la Agencia Europea de Medicamentos en junio de 2006, e inició su venta en el Viejo Continente en marzo. Es probable que el parche no tarde mucho en "brincar" el Atlántico para que también reviva el deseo en mujeres de estas latitudes.

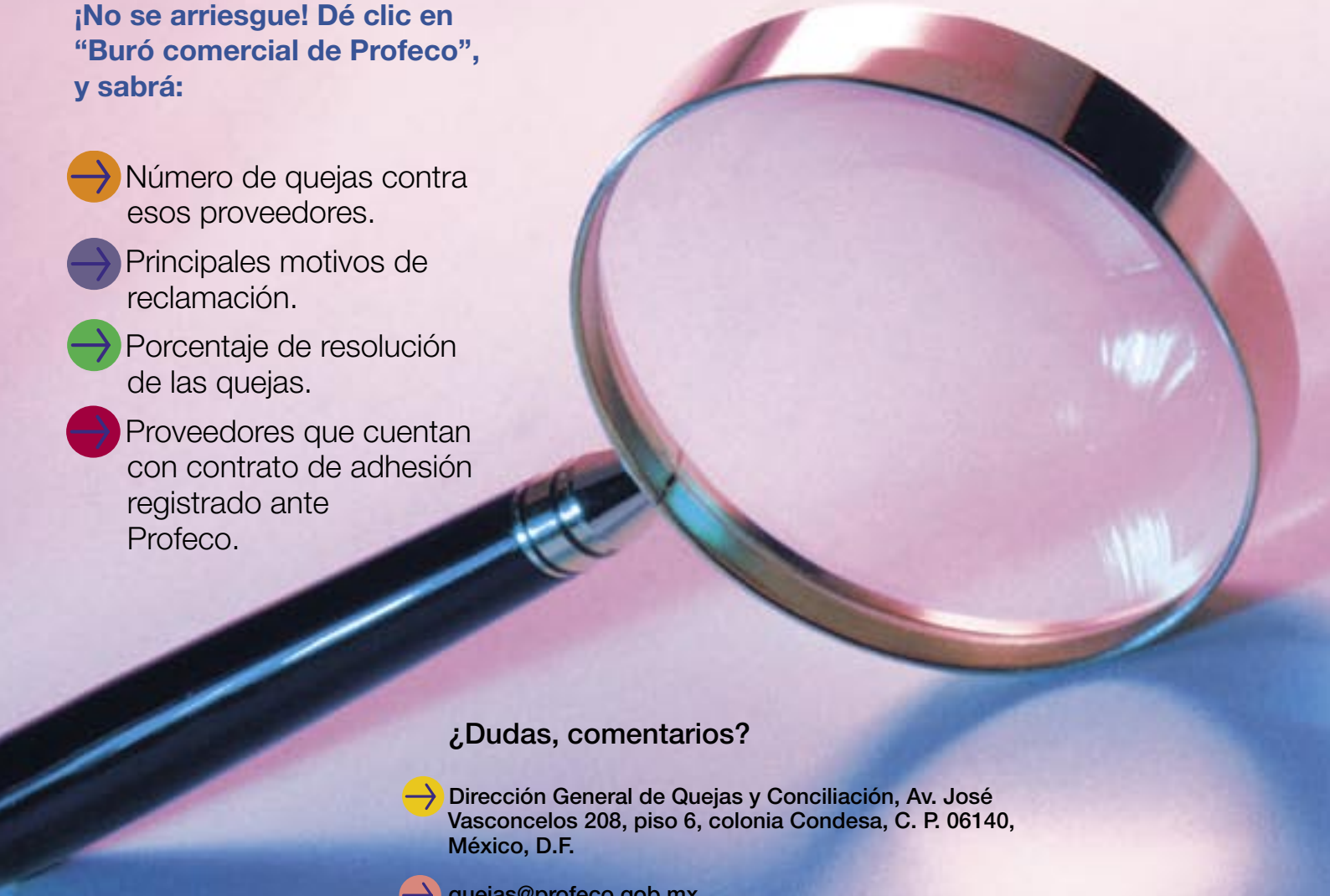
Fuente *El País*, marzo 26, 2007

Antes de firmar...

Buró comercial de Profeco

En www.profeco.gob.mx usted encontrará información sobre 450 proveedores que pueden estarle ofreciendo cerrar un trato...
¡No se arriesgue! Dé clic en "Buró comercial de Profeco", y sabrá:

- Número de quejas contra esos proveedores.
- Principales motivos de reclamación.
- Porcentaje de resolución de las quejas.
- Proveedores que cuentan con contrato de adhesión registrado ante Profeco.



¿Dudas, comentarios?

- Dirección General de Quejas y Conciliación, Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D.F.
- quejas@profeco.gob.mx
- Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República

¡Por una cultura de consumo inteligente!

Profeco

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Premios fraudulentos vía mensaje de texto

La Secretaría de Gobernación (Segob) advierte a los consumidores que ha recibido denuncias sobre supuestos sorteos en donde diversos organismos y/o empresas, a través de mensajes de texto vía teléfono celular, le informan que ganó un premio, lo que es un intento de fraude. Uno de los mensajes detectados en **Profeco** dice lo siguiente: "Boletazo-Telcel te informa que tu línea plan de contrato es ganadora de $500,000. Comunícate al 8991374694 o al 8992325802. ¡Agradecemos tu preferencia! ¡Felicidades!"

Uno de los modos de operar de los delincuentes es que al llamar a los números que proporcionan responden: "Secretaría de Gobernación", y condicionan la entrega del "premio" a cambio de que el receptor del mensaje compre tarjetas de prepago de telefonía celular por varios miles de pesos, y que proporcione los códigos de acceso a éstas. Ante tal situación, la Segob advierte en su sitio de internet que "Jamás la Secretaría de Gobernación le notificará por medio de mensaje de texto a un celular de que se hizo acreedor a un premio".

Se invita a quienes reciban estos mensajes a denunciarlos ante la Procuraduría General de la República (01-800-0085-400), o bien en la Dirección General Adjunta de Juegos y Sorteos de la Secretaría de Gobernación (5209-8800).

Si requiere más información sobre el permiso otorgado a un juego o sorteo, visite el sitio en internet www.juegosysorteos.gob.mx

Retiro del medicamento Viracept

En un comunicado del 11 de junio de 2007, laboratorios Roche anunció la decisión de retirar del mercado mexicano el medicamento antirretroviral Viracept (comprimidos de 250 miligramos y en polvo) como medida preventiva debido a la contaminación del principio activo mesilato de nelfinavir, lo que origina mal olor de los productos y puede provocar náuseas y vómito en el paciente. Es importante que los pacientes que tengan en su poder el medicamento lo regresen a su médico para que sea sustituido por otro y no se suspenda el tratamiento.
Por su parte, la Secretaría de Salud informó que, a la fecha, en México no se han reportado reacciones adversas en pacientes a quienes se les suministra el medicamento.
Para mayor información sobre este tema consulte el sitio www.roche.com.mx, o llame al Contac Center al número telefónico 5258-5258, donde lo atenderá personal capacitado sobre el tema.

Solicitud fraudulenta de información financiera

Profeco ha detectado que un grupo de defraudadores está solicitando, a nombre de Banamex, sincronizar el dispositivo Netkey que entrega dicha institución bancaria a sus cuentahabientes para hacer sus transacciones electrónicas en el sistema Audiomático y Bancanet. Netkey es un dispositivo portátil generador de claves dinámicas únicas para identificar y autentificar el acceso a BancaNet.
Si usted recibe un mensaje vía correo electrónico, telefónico o fax solicitando la sincronización de dicho dispositivo, haga caso omiso debido a que se trata de un fraude, como lo señaló Banamex, y denúncielo al correo electrónico giso@banamex.com o llame a Bancanet al número telefónico 1226-3990.
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) informó que, para seguridad de los usuarios, ninguna institución bancaria pedirá sus claves secretas por ninguna de las vías antes mencionadas. ¡Que no lo sorprendan! Para mayor información consulte el sitio web www.banamex.com.

Consumo crítico

Reconozca y asuma su poder

El consumo inteligente es un acto humano que busca la plenitud y el desarrollo armónico de la persona. Reconoce que existen necesidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales, pero reflexiona sobre cada una de ellas: sobre su importancia y su significado para la calidad de vida. Es consciente, informado, libre y crítico frente a la publicidad. Fortalece la salud, protege al medio ambiente, considera solidariamente a los demás y sabe organizarse para tener más poder e influencia en el mercado.

Fotoarte Roberto Paz

La publicidad es la herramienta más potente con que cuentan los proveedores para dar a conocer sus productos, aunque para ello se valgan de mensajes que con frecuencia pretenden generar falsas necesidades en las personas. Pero si usted asume una postura crítica ante el embate de la publicidad, podrá distinguir entre inversión y gasto, entre necesidad y exceso, entre realidad y mentira.

Por Walter Jasso Anderson y Maribel Taboas

Verse mejor no es lo mismo que ser mejor persona, ni tener más significa necesariamente un mayor desarrollo individual, a pesar de que la publicidad insista en hacernos creer que sólo mediante la adquisición de tal o cual marca es posible distinguirse de los demás para obtener un estatus social más alto, o por lo contrario, que puede lograrse un sentido de pertenencia a cierto grupo social al poseer el objeto de deseo que está de moda.

Así de ambiguos y contradictorios resultan los mensajes comerciales a los cuales estamos expuestos cada día a través de la televisión, la radio, el cine, internet, medios impresos, anuncios espectaculares en distintos espacios... en fin, la saturación de la publicidad es de tal magnitud, que sólo falta que las empresas lleguen a encontrar la manera de patrocinar nuestros propios sueños nocturnos...

Se vende estilo de vida

La publicidad se ha convertido en una gran industria que se encuentra íntimamente relacionada con las sociedades de consumo. En México el valor del mercado de la publicidad alcanza ya los 300 mil millones de pesos anuales.

Buena parte de esta enorme cantidad de dinero es orientada por los publicistas a la creación de aparentes estilos de vida asociados con productos o servicios, a los cuales se incita a los consumidores a "adherirse": ¿Cuántos anuncios habrá visto usted en los que una hermosa mujer o un apuesto galán nos muestran la sofisticación o el "poder oculto" que aparece mágicamente tras comprar unos simples pantalones, una loción o una barra de chocolate?

¿Acaso no presentan esos anuncios una realidad figurada, más fácil y grata, si se adquiere una botella de agua o se maneja determinado vehículo, por citar un par de ejemplos? Claro, la publicidad se vale de los deseos y aspiraciones de la gente para vincularse con sus emociones, no con su razonamiento. De esta manera es más fácil vender lo que en realidad no tiene importancia.

Con tal objetivo, los anuncios utilizan estereotipos de belleza alejados de la gente "de carne y hueso", bajo la pretenciosa intención de forjar el prestigio de una marca asociándola con modelos de tipo físico distinto al nacional, lo cual contribuye a la errónea concepción, en buena parte de los espectadores, de que para ser hermoso se debe cumplir con el perfil específico auspiciado por los medios de comunicación.

Y es que la publicidad, más que vender un artículo, vende lo que éste representa, convirtiéndose así en el reflejo de una sociedad individualista, con valores

La publicidad se ha convertido en una gran industria que está íntimamente relacionada con las sociedades de consumo. Tan sólo en México el valor del mercado de la publicidad alcanza ya los 300 mil millones de pesos anuales.

Soy totalmente... de marca

México ocupa el primer lugar en Latinoamérica y el cuarto a nivel mundial en la compra de ropa de marcas de lujo.

Las razones principales de ello son el estatus que las marcas confieren frente a la presión social, a pesar de que, según un reciente estudio de mercado, la mayor parte de los consumidores opinan que las marcas están sobrevaloradas.

Fuente *ACNielsen*

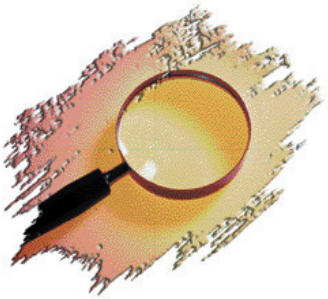
Los 7 pasos del consumo inteligente

1 Consumo consciente

Todos, en cada momento, somos consumidores, y como tales damos rumbo al mercado y a la economía de nuestro país con las decisiones que tomamos.
Un consumidor que es consciente de su poder, de sus derechos y obligaciones, que sabe lo que necesita, lo exige y asume las consecuencias de su modo de consumir, es un consumidor inteligente.

2 Consumo informado

Somos libres de elegir lo que queremos consumir, pero para poder decidir entre la infinidad de opciones que ofrece el mercado, es indispensable informarse.
Un consumidor que compara calidad y precio, piensa en invertir antes que en gastar, valorando qué tanto sus elecciones de consumo satisfacen sus necesidades reales y los beneficios que traerán a su vida, a su familia y a su comunidad, es un consumidor inteligente.



3 Consumo crítico

Publicistas y proveedores quieren convencernos de comprar, y para ello frecuentemente asocian su publicidad con valores que nada tienen que ver con el producto que anuncian: estatus, poder, atractivo sexual, fama.
Un consumidor que es crítico ante la publicidad y la moda, se valora y valora a los demás por lo que son y no por lo que tienen, que elige y conserva lo que necesita y le gusta, es un consumidor inteligente.

4 Consumo saludable

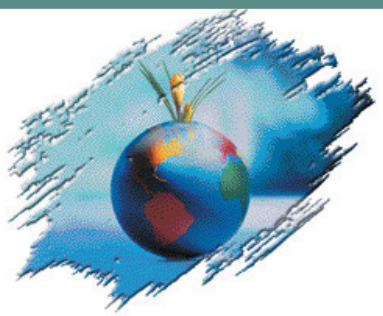
Los avances médicos, científicos y tecnológicos nos dan acceso a productos y servicios que han aumentado la expectativa de vida. Sin embargo, muchos de estos avances también han propiciado una vida sedentaria, de excesos y hábitos poco saludables.
Un consumidor que lleva una alimentación balanceada, hace ejercicio, duerme bien, modera su consumo de alcohol, no se automedica y evita fumar, es un consumidor inteligente.

El valor de un nombre

En un reciente estudio realizado en Inglaterra y Estados Unidos, se determinó que el 65% del valor de las empresas en el mundo es intangible, es decir, importa más el nombre de la marca que el producto en sí mismo.

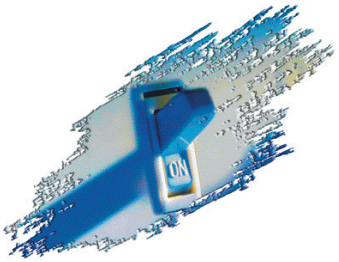
Fuente Asociación Mexicana de Agencias de Publicidad, A.C.

Fotoarte Roberto Paz



5 Consumo sustentable

Durante décadas hemos explotado, desperdiciado y contaminado los recursos de nuestro planeta sin restricciones, comprometiendo el desarrollo y la vida de las futuras generaciones.
Un consumidor que reduce los efectos de su consumo en el ambiente al elegir productos ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura, caminar en vez de usar el auto y aprovechar al máximo los productos antes de desecharlos, es un consumidor inteligente.



6 Consumo solidario

Algunas personas –muy pocas en el mundo– tienen recursos para comprar casi cualquier cosa, mientras la gran mayoría apenas puede consumir lo imprescindible para sobrevivir.
Un consumidor que considera los efectos que su consumo tiene en los demás y prefiere productos artesanales o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios, es un consumidor inteligente.

7 Consumo activo

Conocer nuestros derechos y tomar decisiones de consumo conscientes y responsables nos hace más fuertes, pero si nos organizamos con otros consumidores para alcanzar objetivos comunes, podemos multiplicar ese poder.
Un consumidor que suma su fuerza a la de otros y se organiza con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y hacer alianza con Profeco y otras instituciones para lograr relaciones de consumo más equitativas, es un consumidor inteligente.

Fotoarte Roberto Paz

La publicidad engañosa se vale de los medios masivos de comunicación no sólo para dar a conocer productos y servicios, sino también para realzarles atributos que resultan ser una distorsión de la realidad.

diluidos, donde la apariencia es más importante que la sustancia, y el concepto de una "vida mejor" se mide por la cantidad de pertenencias que poseemos, y no por la calidad de nuestras relaciones, de nuestros logros, de lo que somos en realidad, como si la acumulación de ese breve instante de placer que da el adquirir un objeto nuevo tras otro, pudiera tener similitud con la plena realización de un individuo.

Los pinochos de la TV

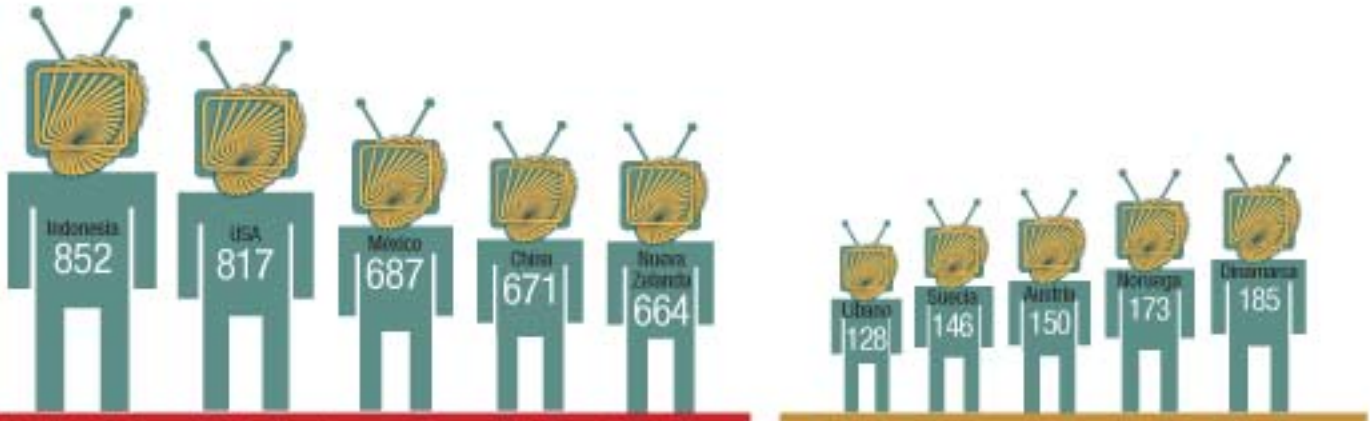
Pero además, la publicidad engañosa se vale de los medios masivos no sólo para dar a conocer productos y servicios, sino que también les realza atributos que resultan ser una distorsión de la realidad.

Por ejmeplo, los infomerciales, que son anuncios comerciales de mayor extensión con un formato de programa televisivo, suelen presentar cualquier cantidad de artículos con propiedades milagrosas, que en conjunto parecieran ser capaces de resolver los problemas de cualquier persona en todas las áreas de la vida, pues prometen atender desde disfunciones sexuales, trastornos como la calvicie, la celulitis o el acné, hasta, por supuesto, el sobrepeso, a través de métodos que aseguran la pérdida de kilos "sin esfuerzo y en el menor tiempo posible".

Vale recordar que los buenos productos, los que sí funcionan, no necesitan ofrecer imposibles para convencer al consumidor de sus características reales, mientras que por lo contrario, los llamados productos "milagro", se valen de una serie de trucos para persuadir al telespectador, entre ellos: testimonios de celebridades o "usuarios"; recomendaciones de agrupaciones, asociaciones o profesionistas; efectos extraordinarios sin que la persona tenga que modificar sus hábitos y sin ningún sustento técnico; ofrecimiento del mismo resultado para todo tipo de

Publiadictos

Los mexicanos somos ávidos consumidores de publicidad, a tal punto que nuestro país está en el tercer lugar mundial con respecto al número de anuncios comerciales que cada persona mira en promedio.



Indonesia es el país que tiene el primer lugar en consumo publicitario con 852 *spots* de televisión semanales por persona; le siguen Estados Unidos con 817, México con 687, China con 671 y Nueva Zelanda con 664.

En el lado opuesto se encuentran Líbano con 128 *spots* semanales por persona, Suecia con 146, Austria con 150, Noruega con 173 y Dinamarca con 185.

Si se considera que un *spot* dura, en promedio, alrededor de 20 segundos –aunque también los hay de 10 y de 30–, un mexicano gasta poco menos de cuatro horas semanales exclusivamente en ver anuncios. ¿Se imagina cuántas actividades divertidas, instructivas e interesantes se dejan de hacer por mirar comerciales?

Fuente Estudio de la Agencia de Medios Initiative.

Ser consumidor crítico implica renunciar a la comodidad de convertirse en el resultado de una suma de decisiones que no hemos tomado nosotros mismos, sino las grandes empresas y sus medios publicitarios.

Foto archivo

personas, e información vaga o insuficiente sobre el uso, contraindicaciones, prevenciones o restricciones del producto.

La magia, al menos en lo que a lograr objetivos perdurables y sin detrimento para la salud se refiere, simplemente no existe, por más que la publicidad insista en querer jugar al ilusionismo con los consumidores.

Por ello, en todo momento resulta sensato y altamente recomendable preguntarse qué beneficio real proporciona el producto que se elige comprar, si su adquisición verdaderamente conlleva alguna mejora para la calidad de vida, o si sólo es un medio para integrarnos al estatus que promete el superfluo mundo de la publicidad.

Ser un consumidor crítico implica renunciar a la comodidad de convertirse en el resultado de una suma de decisiones que no hemos tomado nosotros mismos, sino las grandes empresas y sus medios publicitarios, que buscan moldear a los consumidores de acuerdo con los roles que han decidido establecer; ser crítico conduce a agudizar el sentido común para aprender a detectar el engaño o la tergiversación cuando se presentan frente a nuestros ojos, con la consecuente satisfacción de quien no permite que le manipulen, y que por tanto, da un paso más hacia el consumo inteligente.

Fuentes *Revista del Consumidor*, enero, 2005 • *La Jornada*, septiembre 11, 2006

www.profeco.gob.mx

- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnolgías Domésticas
- Platillos Sabios

Profeco

Cenam
la casa de las mediciones

Por José Armando Aguilar

Existe un lugar en el cual se guardan los patrones de las medidas de peso y capacidad utilizadas en México, para que usted reciba **kilos de a kilo** de frijoles o de azúcar, **litros de a litro** de leche o gasolina, y un sinfín de productos que se venden en el mercado y deben ser medidos. Este lugar es el Centro Nacional de Metrología (Cenam), encargado de medir la vida cotidiana... nada más, pero nada menos.

Desde siempre, nuestra existencia ha estado íntimamente ligada a las mediciones. Pero, ¿a quién se le ocurrió que una hora debía tener 60 minutos y no 90? ¿Quién dice que un metro son cien centímetros y que este centímetro no debe ser más largo ni más corto que otro? ¿Cómo puede alguien asegurar que un kilo equivale siempre a mil gramos? Es más, ¿pueden proponer todos los consumidores inconformes que ahora los litros sean de 1,100 mililitros? Las respuestas las tiene el Centro Nacional de Metrología (Cenam).

Metros de a metro, kilos de a kilo

Desde 1994, en el estado de Querétaro se levanta una institución indispensable para el buen funcionamiento de nuestro país: el Centro Nacional de Metrología. Sin embrago, para entender su importancia debemos ir paso a paso o, mejor dicho, metro a metro.

¿Se imagina usted un país en el que cada una de las empresas determinara a su gusto cuánto es un litro de leche, aceite o agua, o un aeropuerto donde nadie se ponga de acuerdo sobre la hora que es en realidad? Otro ejemplo: en una ferretería intente pedir un metro de tubo de tres pulgadas, pero sin nombrar las medidas... ¿se puede?

La metrología es la ciencia de las mediciones, y a gran escala las mediciones correctas tienen una importancia fundamental para los gobiernos, por las relaciones comerciales que establecen entre sí y que afectan la vida cotidiana de la población. Desde este punto de vista, la metrología es vital para el control del contenido, la calidad y la seguridad de los productos y servicios que se ofrecen a los consumidores.

En México, el tipo de medidas que utilizamos proviene del sistema métrico decimal (vea el recuadro: "De Francia para México") que derivó, en 1960, en el sistema internacional de unidades (SI), que es aceptado por todos los países del mundo excepto tres: Liberia, Myanmar y Estados Unidos.

El SI se fundamenta en siete unidades de base: metro (longitud), kilogramo (masa), segundo (tiempo), ampere (corriente eléctrica), kelvin (temperatura), mol (cantidad de sustancia) y candela (intensidad luminosa). A partir de estas unidades se establecen otras derivadas, con las cuales se miden muy diversas magnitudes: velocidad, aceleración, fuerza, presión, energía, tensión, entre muchas otras.

El encargado de vigilar la exactitud de todas estas mediciones en México es precisamente el Cenam. Pero, ¿cómo lo hace?

El Cenam ha desarrollado y mantiene bajo su custodia 64 patrones nacionales, que son los máximos materiales de referencia para todos los instrumentos de medición. Por ejemplo, se puede decir que los 20 litros más exactos de México están en el Cenam: cada uno consiste en un recipiente metálico con esa capacidad, que para conservar estable su volumen se encuentra bajo condiciones ambientales (temperatu-

De Francia para México

El sistema métrico decimal (SMD) fue creado y desarrollado en Francia y entró en vigor durante la **revolución francesa**. Su nombre proviene de lo que fue su unidad base, el metro (***mètre***, en francés, derivado del griego ***metron***, que significa **medida**), así como del uso del sistema decimal para **establecer** múltiplos y submúltiplos.
El SMD llegó a **México** el 15 de marzo de **1857**, cuando el presidente Ignacio Comonfort firmó el **decreto** que obligaba a todos los mexicanos a **utilizar** dicho sistema.

ra, humedad, presión atmosférica, etcétera), el cual permite la mayor confiabilidad de medición, pues el material del que está hecho permanece inalterable. Este recipiente es el origen de todas las mediciones de líquidos: desde un litro de agua hasta un galón de pintura, pasando por la medida de un litro que hay en un vaso de licuadora.

Una cadena de peso

Cuando usted va al mercado a comprar un kilo de jitomate, lo menos que espera es que le den mil gramos, no 900. Tener la certidumbre de que usted está pagando por lo justo, es una labor que empieza desde el Cenam.

El **Centro Nacional de Metrología** está organizado en cuatro direcciones técnicas: metrología eléctrica, metrología física, metrología de materiales y metrología mecánica. La principal labor del Cenam es tener mediciones confiables para todos los mexicanos, y que además sean equivalentes en cualquier parte del mundo.

Foto Archivo CENAM

La uniformidad y confiabilidad de cualquier medida se determina mediante la trazabilidad, que consiste en una serie de comparaciones entre distintos instrumentos de medición.

Si continuamos con el ejemplo de los jitomates, el primer instrumento de medición se calibra de acuerdo con el patrón de medida que guarda el Cenam; éste a su vez sirve para calibrar otros instrumentos que finalmente calibrarán las básculas del puesto donde usted compró los jitomates.

Lo anterior es un ejemplo muy cotidiano, pero ¿se imagina el impacto económico que tendría un instrumento mal calibrado en nuestro país, que es un gran exportador de crudo? Se perderían millones y millones de pesos si se diera más crudo creyendo que es menos, todo porque se midió mal. No puede ser.

En resumen: el Cenam crea, conserva y ofrece los originales y más exactos kilos de a kilo, litros de a litro, metros de a metro y segundos de a segundo, entre otros, que son la referencia con que se calibran los instrumentos de uso cotidiano.

¡Qué medidas!

El tema de las medidas es tan inherente a nuestras vidas que, por lo mismo, se pierde de vista su gran importancia. Así que no estaría de más recordar de manera muy general para qué medimos y qué aplicaciones tienen estas medidas en los aspectos básicos:

Las medidas prehispánicas

Hoy en día poco se conoce sobre las medidas que eran utilizadas en el **México prehispánico**. Sin embargo, se sabía, por ejemplo, que las medidas de peso estaban relacionadas con el **cuerpo humano**, con su capacidad y su fuerza: una de estas medidas era el **tlamamale**, que consistía en el peso que podía ser llevado por el **tameme** o cargador durante una jornada.

Pero las medidas prehispánicas mejor conocidas son las de **longitud**, que se basaban en las partes del cuerpo humano: uña, dedo, mano, palmo, codo, pie, brazo, brazada... Pero, ¿qué pasaba cuando un indígena **bajito** pretendía venderle un trozo de tela a otro más **alto**? Por supuesto las **controversias** no se hacían esperar. En algún momento, los antiguos mexicanos convirtieron las "**particulares**" medidas en medidas **abstractas** ("el codo", "el pie") cuyas magnitudes comprendían y aceptaban todos.

Con la llegada de los **españoles** y su nuevo sistema de medición, algunas formas de medir locales **desaparecieron**, mientras que otras fueron **asimiladas** cuando se bautizaron con nombres **castellanos**. Así nació un sistema de medidas que perduró hasta que el **metro**, el **litro** y el **kilo** (el sistema métrico decimal) fueron **implantados** en México.

Foto José Rodriguez

Longitud. La determinación de la distancia se utiliza en mediciones dimensionales (área, volumen, capacidad, rapidez, etcétera) y éstas se relacionan con muchos campos de la actividad humana: los catastros que determinan la propiedad de la tierra, construcción y mantenimiento de carreteras, calles, avenidas y vivienda, en la industria manufacturera (vestuario, muebles, autos, electrodomésticos, etcétera...) y muchísimos más.

Masa. Las cantidades de masa a determinar van desde la del electrón hasta la del universo, pasando por los mosquitos, frijoles, hamburguesas, personas, frutas... Todo lo que se produce, vende o intercambia está relacionado directa o indirectamente con la masa.

Temperatura. Calor o frío, la medición de la temperatura se utiliza en la fabricación de medicamentos, análisis clínicos, en la industria alimenticia, etc., y se valen de ella el aire acondicionado, el refrigerador y, por supuesto, el termómetro casero, entre muchos otros aparatos.

Tiempo. La medición del tiempo es necesaria no sólo para llegar puntualmente a las citas o determinar quién es el ganador de los 100 metros planos: los taxímetros, el velocímetro del auto, operaciones bursátiles, militares, espaciales...

Electricidad y magnetismo. Como en los casos anteriores, sería imposible nombrar todas sus aplicaciones: telefonía, radio, televisión, satélites, computadoras...

Acústica y vibración. ¿Aplicaciones? En el diseño de auditorios y teatros, en las telecomunicaciones, instrumentos musicales, micrófonos, iPods, sirenas, aparatos para la sordera, ecocardiogramas y para el cuidado de los obreros en los centros de trabajo con grados importantes de ruido, sólo por mencionar algunos ejemplos.

Química. En todas las actividades científicas y técnicas es fundamental qué y cuánto de una o varias sustancias debe utilizarse. ¿Se imagina que a un diabético le apliquen una dosis de insulina que está mal calculada desde el laboratorio?

¿Imagina lo que pasaría si algún día se perdieran todos los patrones de referencia con los que cuenta el Cenam? Sería un caos.

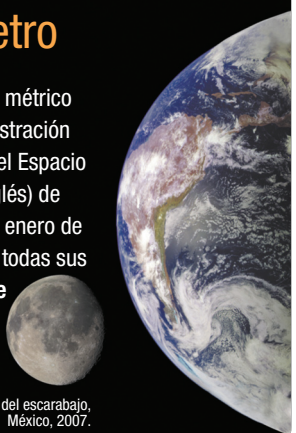
La importancia de tener un sistema unificado de medidas y pesos a nivel nacional e internacional es enorme, aunque se trata de una labor "invisible" y poco valorada.

Si desea conocer más sobre el Cenam, lo invitamos a visitar su pagina: www.cenam.mx

Fuentes Centro Nacional de Metrología (Cenam) • Metrología para no-metrólogos, Rocío M. Marbán y Julio A. Pellicer, OEA, 2002 • *A peso el kilo* (historia del sistema métrico decimal en México), Hector Vera, Libros del escarabajo, México, 2007

Luna de a metro

La **importancia** del sistema métrico decimal es tal que la Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio (**NASA**, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, **anunció** en enero de este año que lo **utilizará** en todas sus operaciones en la **superficie lunar** y **abandonará** el uso de **millas** y **pulgadas**.



Fuente *A peso el kilo*, Hector Vera, Libros del escarabajo, México, 2007.

Foto Archivo

La hora "atómica"

El Cenam no sólo cuenta con los patrones nacionales para medir objetos tangibles, también tiene la responsabilidad de "fabricar" tiempo para dar a conocer la hora oficial: el patrón nacional de tiempo es un reloj de bombeo óptico de átomos de cesio que sólo admite el retraso de un segundo cada 10 millones de años. Así, el Cenam y su reloj atómico nos brindan la escala de tiempo de menor incertidumbre en el país, lo que es fundamental para obtener los tres husos horarios que rigen en la República (del centro, la montaña y el pacífico), para la redes de telefonía, la navegación aérea y marítima, la transmisión de voz, datos e imágenes, la astronomía, entre un número infinito de aplicaciones. Para enterarse de la hora exacta de su localidad, visite www.cenam.mx/HoraExacta.asp

Foto Archivo

De veintenas y docenas

En el México prehispánico también existían medidas determinadas por el número de unidades: las mantas se vendían en cargas de 20, la medida de la leña era el zontle (400 unidades) y los granos se comercializaban con el jiquipil (8 mil unidades). Aunque estas formas de medir podrían parecer totalmente arbitrarias, en realidad son parte de lo que quizá fue el primer sistema métrico de nuestra historia: los sistemas numéricos prehispánicos eran vigesimales, así, la veintena era una unidad de medida, 20 veintenas era un zontle y 20 veintenas de veintenas un jiquipil. En la época colonial predominaría un sistema basado en el 12, de donde proviene la "docena" que hoy conocemos.

Fuente *A peso el kilo*, Hector Vera, Libros del escarabajo, México, 2007.

Foto Archivo

Prevención ante todo

¡Ahí viene la plaga!

Cucarachas, hormigas, arañas, moscas, ratones y toda clase de bichos suelen entrar en los hogares sin invitación. Aquí le decimos cómo puede prevenir la invasión de estos intrusos.

En general las construcciones son los sitios predilectos de distintas especies de insectos y roedores en busca de refugio y alimento, razón por la cual los hogares están en riesgo permanente de sufrir una invasión que, en el peor de los casos, puede derivar en un problema de plagas que provocan daños tanto materiales (a la construcción, los muebles y a la ropa) como a la salud de los habitantes de la casa.

Para todos estos males, lo mejor es la prevención, pues lo cierto es que la fauna nociva encuentra las condiciones idóneas para entrar a una casa así, sin más. Por ello, es fundamental detectar a tiempo los ambientes que contribuyen a su aparición y eliminarlos antes de que estas plagas decidan atravesar las paredes, puertas y ventanas de nuestra vivienda.

El origen de la mayoría de las plagas se encuentra en el exterior

Vecinos invasores

El origen de la mayoría de las plagas se encuentra en el exterior: calles, lotes baldíos, jardines, patios, casas vecinas, bodegas, establecimientos comerciales, etc. Entre las especies animales que comúnmente invaden un hogar, se encuentran las siguientes:

Artrópodos: Comprenden moscas, cucarachas, mosquitos, pulgas, chinches, arañas, ciempiés, etcétera. Algunos son hematófagos, es decir, se alimentan de la sangre de las personas y de otros animales, transmitiendo microorganismos patógenos o virus. También contaminan los alimentos y utensilios al posarse sobre ellos.

Roedores: Incluye ratas y ratones. Son un peligro para la salud de las personas, pues están involucrados en, al menos, 200 enfermedades virales, parasitarias, bacterianas y micóticas, algunas antiguas como tifo, rabia y peste bubónica, y otras nuevas como el hantavirus. Además contaminan los alimentos y causan daños materiales a los inmuebles.

Fotarte Roberto Paz

La mayoría de la arañas tienen una gran capacidad de adaptación a diversos climas y escenarios, por ello se encuentran en todo el mundo.

A continuación le decimos cuáles son los ambientes que propician la proliferación de las plagas más frecuentes en casa, así como las medidas preventivas y de control que recomiendan los especialistas.

Arañas

La mayoría de la arañas son inofensivas y, aunque hay especies que provocan picaduras muy dolorosas, sólo algunas representan un peligro (incluso mortal) para los seres humanos debido a su veneno, como la viuda negra y la araña café, que por fortuna no son comunes dentro de las casas. Sin embargo, las personas preferimos no ver arañas columpiándose o caminando en nuestras paredes y techos.

Ambiente ideal. Tienen una gran capacidad de adaptación a diversos climas y escenarios, por ello se encuentran en todo el mundo. Anidan debajo de las rocas, troncos de árboles, maleza, muebles, cajas y toda clase de artículos abandonados que permanecen sin movimiento. Como se alimentan de insectos, también es frecuente encontrarlas en donde el abastecimiento de éstos es abundante.

Prevención y control. Si desea olvidarse de las arañas, lo mejor es impedir que encuentren lugares para anidar cómodamente, por lo que resulta de gran ayuda limpiar o pasar la aspiradora (esto destruye sus telarañas) detrás de muebles y aparatos, debajo de las mesas, paredes y en las esquinas del techo, así como evitar la acumulación de artículos (cajas, bolsas, muebles, ladrillos, madera, piedras) abandonados debajo de las camas, clósets, sótanos, áreas de almacenamiento, garajes, patios y jardines. También ayuda cerrar grietas en paredes y pisos, para dificultar la construcción de nidos de araña.

Pasar la aspiradora o rociar agua a presión sobre las telarañas resulta eficaz para acabar con estos bichos. Si prefiere no matarlas, coloque una vaso sobre la araña y pase una hoja de papel entre éste y el piso o techo; lleve el recipiente fuera de casa y libérela.

Foto archivo

Foto archivo

Plagas bajo control

La base para erradicar las plagas es terminar con sus fuentes de alimentación y refugio.

Basura. La basura y los desperdicios de la comida contribuyen a proveer de alimento a la fauna nociva, por lo que es fundamental utilizar botes o contenedores de capacidad suficiente con tapadera, y lavarlos regularmente. También es recomendable retirar la basura de las áreas donde se preparan alimentos cuando los depósitos se encuentran llenos. Tire la basura diariamente.

Alimentos almacenados. Incluso las pequeñas despensas domésticas pueden ser atacadas por las plagas, por lo que es necesario contar con recipientes resistentes y adecuados al tipo de producto que contengan, y no almacenarlos directamente en el piso.

Reducción de acceso y refugios. Es básico que en las despensas no existan orificios o cavidades donde la fauna nociva puede esconderse y que le sirva de refugio; asimismo, se deben eliminar las vías de acceso existentes, naturales o accidentales, y las que la fauna nociva se procura. El objetivo es cerrar e impedir el paso, por ejemplo, ventanas rotas, puertas mal selladas, coladeras sin protección, orificios y grietas en techos, paredes y pisos, acumulación y abandono de objetos y materiales como ladrillos, madera y rocas.

Fuente Manual de manejo higiénico de los alimentos, Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, Secretaría de Salud, 2001.

Cucarachas

Existe una amplia variedad de estos insectos, pero las más importantes son la cucaracha americana, de color marrón rojizo, y la alemana, pequeña y de color entre amarillo y café, especie predominante en muchos países. Son omnívoras (se comen todo) y tienen predilección por los alimentos con alto contenido de almidón y azúcares, carne, productos lácteos y de origen vegetal. Las cucarachas contaminan los alimentos con una gran variedad de organismos patógenos (estreptococos, salmonellas, etc.), poniendo en riesgo la salud de las personas. Sus desechos también ocasionan daños en los circuitos eléctricos de las casas.

Ambiente ideal. Se encuentran en todas las regiones del mundo e idealmente se desarrollan en medios templados con aire húmedo: hoteles, restaurantes, cocinas, hospitales, viviendas, plantas procesadoras de alimentos, supermercados, establecimientos comerciales, cervecerías, almacenes, aviones, barcos, drenajes de ciudades, etc. En tierras cálidas se reproducen a la intemperie.

Prevención y control. La clave es encontrar el lugar de donde provienen y atacar su escondite directamente. También hay que tener cuidado de no ingresarlas involuntariamente a la casa al introducir cajas de alimentos (verduras y frutas) y bebidas, muebles o aparatos eléctricos. Para impedir su invasión, el consejo es sellar todas las grietas que pueda tener la construcción (tanto interiores como exteriores) y buscar nidos alrededor de ésta; cuidar que los contenedores de basura estén bien cerrados; eliminar los residuos de alimentos y evitar comida de mascotas en patios y terrazas, porque las atrae. También es muy útil instalar mosquiteros en las ventilas o ventanas y protecciones en las coladeras de los patios.

Los insecticidas especiales para cucarachas y el ácido bórico (menos tóxico) suelen ser de gran ayuda, aunque algunas pueden crear resistencia a éstos. En caso de que la cucarachas, lejos de acabarse, se multipliquen, hay que llamar a un especialista en control de plagas.

Las cucarachas contaminan los alimentos con una gran variedad de organismos patógenos (estreptococos, salmonellas, etc.), poniendo en riesgo la salud de las personas.

Foto archivo

Foto Roberto Paz

Hormigas

Se conocen más de siete mil especies de hormigas, la mayoría inofensivas para el hombre, aunque algunas pueden provocar irritaciones a la piel con sus picaduras, daños a los muebles de madera (hormiga carpintera) y el fin de las plantas del jardín. Lo cierto es que, aunque inofensivas, la personas prefieren no ver largas filas de hormigas dentro de sus casas.

Ambiente ideal. A muchas especies les gusta la humedad, anidan en la tierra, huecos de los árboles, ramas muertas, troncos y postes. De igual forma, la madera y los ladrillos amontonados son buenos lugares para sus nidos.

Casi todas las invasiones se originan desde hormigueros fuera de la casa, aunque estos insectos pueden anidar dentro si encuentran madera podrida o húmeda ocasionada por fugas de agua. Los nidos interiores suelen ubicarse alrededor de vigas, marcos de puertas y tragaluces. En ocasiones, la colonia o parte de ella puede establecerse dentro de las paredes, detrás de ladrillos o debajo del alfombrado, cerca de alguna puerta.

Prevención y control. Es conveniente prevenir la humedad en paredes y en madera, así como eliminar la madera, ladrillos o cualquier otro desecho que se encuentre amontonado cerca de la casa y que pueda ser usado como nido. Además es importante sellar todas las grietas y agujeros externos que tenga la construcción.

Una vez que las hormigas se han convertido en plaga, el siguiente paso es localizar el nido y destruirlo. Utilizar ácido bórico en la ruta de estos insectos es efectivo para eliminarlas.

Foto archivo

Se han clasificado más de 110 mil especies, aunque sólo unas cuantas se consideran plagas comunes en ambientes urbanos.

Foto archivo

Conociendo a los invasores

- La mayoría de las plagas proliferan en épocas de calor y lluvia. La buena noticia es que con el frío la población de fauna nociva disminuye, ya que muchos especímenes mueren con éste.
- La escasez de comida puede no ser un problema para las cucarachas, que se alimentan incluso de cabellos, uñas y de sus propias compañeras muertas, además de que su capacidad reproductiva es asombrosa. Por ejemplo, una cucaracha americana puede tener 800 descendientes al año.
- Los ratones suelen roer todo cuanto encuentran en su camino no sólo para alimentarse, sino para desgastar sus incisivos, que al crecer les provocan un gran dolor.
- Los alacranes difícilmente atacan si no son molestados, aunque les gusta esconderse dentro de los zapatos, por lo que en zonas donde se observan con frecuencia, es preferible revisar el calzado antes de ponérselo.
- Los colores naranja y amarillo, sea en fachadas, paredes, toldos y ropa, resultan muy atrayentes para las moscas.

Moscas

Desde siempre las moscas han representado un grave problema para las personas: pican, contaminan la comida, transmiten enfermedades y molestan. Se han clasificado más de 110 mil especies, aunque sólo unas cuantas se consideran plagas comunes en ambientes urbanos. En todos los países del mundo las moscas son importantes portadoras de gérmenes de diferentes enfermedades (disentería, cólera, salmonelosis) que transmiten al hombre y a los animales.

Ambiente ideal. Las moscas viven en cualquier lugar que les asegure comida, por lo que es común encontrarlas en la cocina, mesas con alimentos, restaurantes, hospitales, establos, mataderos, plantas procesadoras, depósitos de basura, cloacas, drenajes, mercados, calles, campamentos, etcétera.

Prevención y control. El aseo doméstico es básico para prevenir esta plaga, mantener los alimentos cubiertos, así como disponer de botes de basura con tapa y con exteriores limpios. Para evitar las frecuentes y molestas moscas de la fruta, es mejor mantener ésta dentro del refrigerador.

Aunque los insecticidas brindan buenos resultados, la posible cercanía de alimentos no los hace recomendables en todos los casos, por lo cual *las trampas de luz pueden resultar apropiadas,* sobre todo si es constante la presencia de moscas.

Mosquitos

La característica común de estos insectos es que las hembras extraen de los mamíferos (incluidos los humanos) la sangre que requieren para la producción de sus huevecillos. No se trata únicamente de plagas molestas por el zumbido y las ronchas que provocan sus picaduras, pues también son transmisores de muchas enfermedades, como el dengue. La mayoría de las especies reposan y permanecen ocultas durante el día y se activan al caer la noche.

Ambiente ideal. Las larvas se desarrollan en el agua. Mientras en las zonas templadas la temporada del mosquito dura generalmente de primavera a otoño, en las zonas tropicales con clima húmedo caluroso se encuentran prácticamente durante todo el año.

Prevención y control. Colocar mosquiteros en puertas y ventanas dificulta la entrada de los mosquitos a la casa. También se puede evitar esta plaga si se vigila que no haya encharcamientos cercanos (en macetas, botes, llantas, hoyos en los patios, etc.). El uso de repelentes previene sus ataques.

Las trampas de luz son muy efectivas para atraer y matar a estos insectos.

Alacranes

Se alimentan de insectos y arañas. Atacan al hombre si los provoca o molesta, su picadura es venenosa y algunas especies (pocas, por suerte) pueden llegar a ser mortales, sobre todo si pican a niños o ancianos.

Ambiente ideal. Habitan en desiertos y zonas montañosas o pedregosas. Es frecuente encontrarlos bajo tejas o maderas, techos de palma, grietas de paredes, detrás de los cuadros, bajo los muebles o entre la ropa y los zapatos, así como entre el escombro, basura u objetos almacenados dentro o fuera de las casas.

Prevención y control. El aseo constante dentro y fuera de casa previene su invasión, así como el bloqueo de accesos por donde puedan colarse dentro (sellar grietas u orificios, colocar mosquiteros). En zonas donde abundan es conveniente ser cuidadosos al momento de mover objetos, vestirse y calzarse los zapatos.

El uso de insecticidas es eficaz contra ellos.

Foto archivo

Fauna de mala fama

Se considera fauna nociva a los animales que pueden causar daño a la salud de las personas por picaduras, mordeduras, contaminación de los alimentos y transmisión de enfermedades. Esto último lo hacen de dos formas:

Mecánica. Al llevar en sus patas, alas o cuerpo, microorganismos patógenos hasta los alimentos de consumo humano.

Biológica. Llevan en su cuerpo microorganismos patógenos, y al morder o picar los depositan en la lesión que causan.

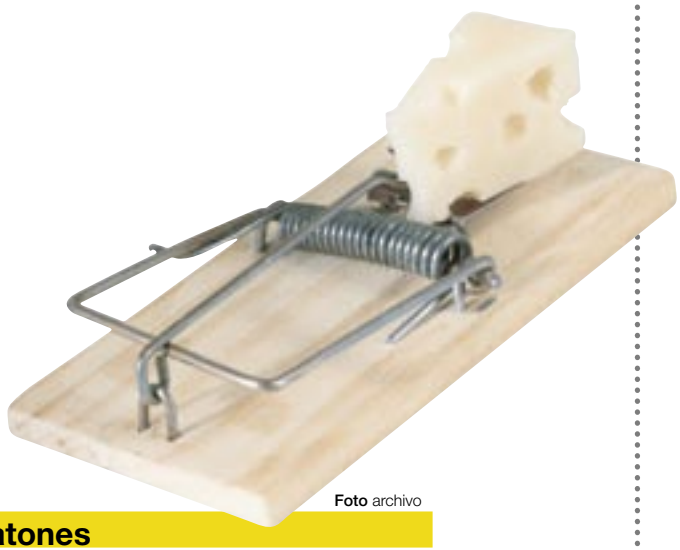


Foto archivo

Ratas y ratones

Estos roedores devoran y contaminan los alimentos que encuentran en casa. Resultan peligrosos para la salud pues son transmisores de enfermedades graves como rabia y tifoidea, y tienen una alta capacidad destructiva, pues roen cuanto se encuentra a su paso. Generalmente provienen del exterior y aprovechan cualquier oportunidad para introducirse en una casa: puertas abiertas, ventanas rotas, orificios en paredes y techos, coladeras sin protección, entre otros.

Ambiente ideal (ratones). Son muy hogareños, una vez que entran en casa les gusta hacer sus nidos en lugares secos, abrigados y escondidos, a los que llevan trapos, cartones, papeles, etc. Comen lo que pueden y casi no toman agua. Si encuentran facilidades para conseguir alimento, basura y desperdicios, comida destapada, espacios donde esconderse, será difícil que abandonen la casa.

Ambiente ideal (ratas). Les gusta la humedad y la oscuridad, por lo que los drenajes son su ambiente preferido, al igual que las bodegas y los lugares en los que existe basura y desperdicios. En las casas sólo entran en busca de alimento y la frecuencia de sus invasiones se incrementa durante las lluvias, pues les gusta la humedad, mas no el exceso de agua.

Prevención y control. Lo mejor es mantener altas medidas higiénicas en cuanto al manejo de la basura, la limpieza y el orden dentro de casa, conservar los alimentos y el agua cubiertos, así como evitar que haya residuos de comida en mesas, fregadores y pisos. También es fundamental detectar cualquier orificio que pueda favorecer su entrada a la casa (ventanas, puertas, paredes y techos, coladeras, tuberías), así como los espacios internos que pudieran servirles de nido.

Una vez dentro de la casa, se pueden utilizar trampas de resorte o ratoneras. El uso de venenos no es recomendable (pues es de empleo delicado), sobre todo si hay mascotas y/o niños en casa.

Una vez dentro de la casa, se pueden utilizar trampas de resorte o ratoneras. El uso de venenos no es recomendable , sobre todo si hay mascotas y/o niños en casa.

Fuentes Entrevista con José Francisco Castillo, supervisor de servicios de la empresa Terminix • www.fuser.com.mx/plagas.html • www.ancpu.org • www.terminix.com.mx • www.ento.psu.edu • www.exter.com.mx • www.prensaycomunicaciones.medios.udg.mx

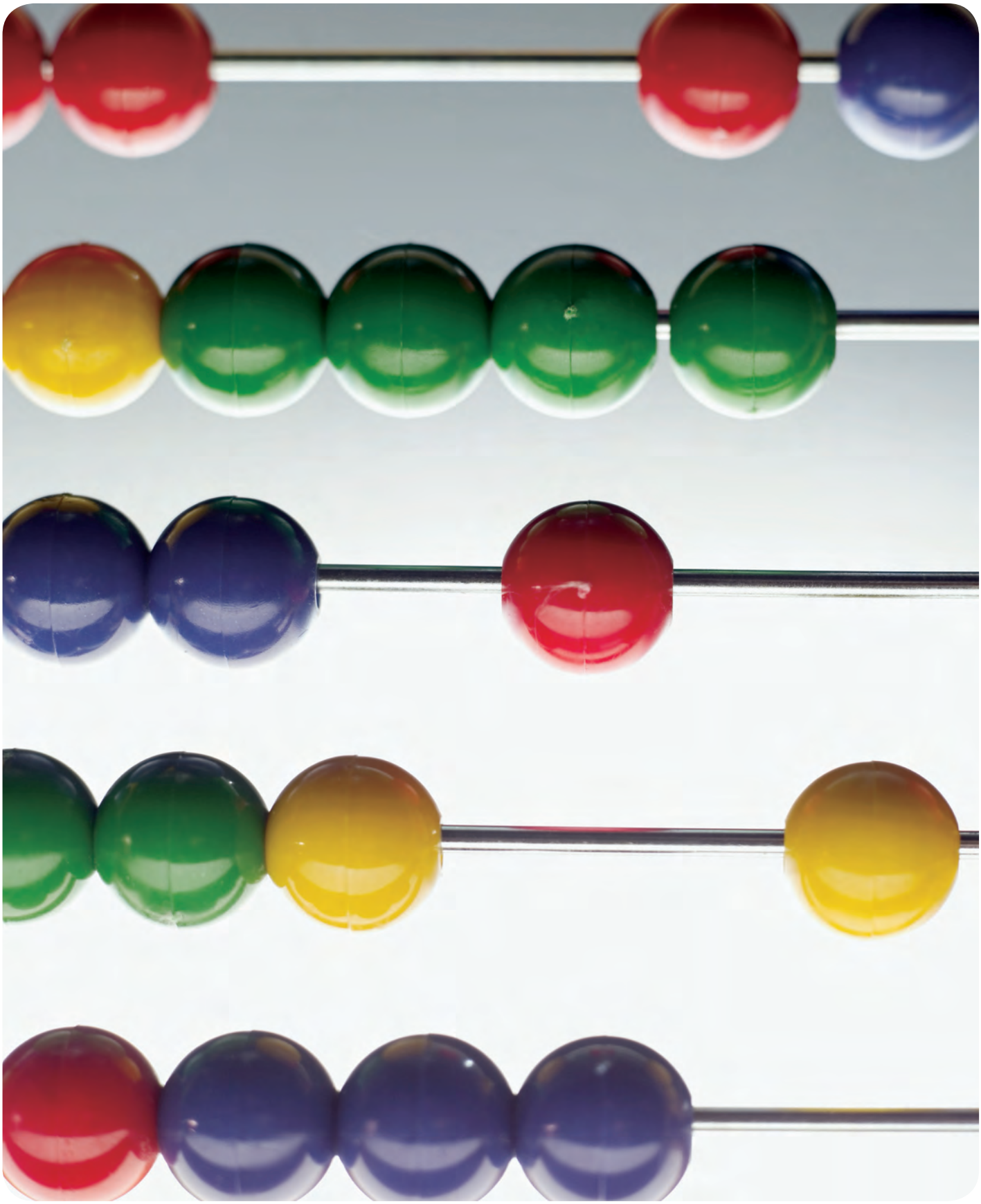


Foto Archivo

Cal^{x} +cu -lado ra

de tarjetas de crédito

NO PAGUE MÁS

Por Adriana Hernández Uresti

- **¿Sabe usted cuánto tardará en pagar su deuda?**
- **¿Cómo disminuir el costo de ésta?**
- **¿Qué tarjeta le conviene más?**
- **Le decimos lo que necesita saber.**

Es domingo por la tarde. Como algunos otros fines de semana, usted camina por los relucientes pasillos de un centro comercial. Las "oportunidades" de compra son una tentación que hasta ahora ha logrado resistir, pero no por mucho tiempo. En uno de los aparadores ve justo lo que "necesita", entra a la tienda, revisa el producto, se enamora de él, saca la tarjeta de crédito y paga. Todo en menos de 60 minutos...

Sin embargo, ¿sabe cuánto tiempo y dinero le costará cubrir su deuda? Buenas noticias: no necesita dominar las matemáticas financieras para conocer la cifra exacta, basta con que utilice la renovada calculadora de tarjetas de crédito de la Comisión Nacional de Defensa de los Usuarios de los Servicios Financieros (Condusef).

De uso gratuito, esta calculadora tiene como objetivo "concientizar a las personas sobre los costos y beneficios de utilizar las tarjetas de crédito" y, lo mejor, cómo reducir el monto final a pagar. Usted puede encontrarla en la página en internet www.condusef.gob.mx, en el apartado de "Simuladores y calculadoras". Al ingresar al rubro "Calculadora de tarjetas de crédito", verá tres grandes secciones: "Conoce", donde hay una breve explicación de la herramienta; "Calcula", donde se ingresan los datos para hacer las cuentas, y "Compara".

Foto José Rodríguez

Fotos José Rodríguez

Para usar la calculadora necesita tener a la mano algunos datos que vienen en su estado de cuenta, como son el banco con el que firmó contrato, tipo de tarjeta, días del periodo, saldo al corte, saldo promedio diario, tasa de interés anual, pago mínimo requerido y la opción de un pago extra.

Tras introducir la información en los campos de la calculadora, usted conocerá el tiempo que puede tardar en cubrir su adeudo, el monto de los intereses más IVA y la cantidad final que pagará por el préstamo obtenido. Pero lo más revelador de esta herramienta es que puede conocer los beneficios en tiempo y dinero de pagar más del mínimo al mes.

¿Lápida o salvavidas?

Las tarjetas de crédito son una buena opción para financiar algunos gastos, pero si no se manejan de forma inteligente, se convierten en una pesada carga para el monedero familiar. Uno de los aspectos que definen si la tarjeta es una lápida o un apoyo, es la manera como cubrimos el préstamo obtenido. Existen tres opciones para liquidar el adeudo:

1. Abonar el mínimo indicado en el estado de cuenta, práctica muy frecuente, pero igual de onerosa.
2. Pagar un monto superior al mínimo. Incluso cantidades pequeñas reducen la deuda de manera considerable.
3. Cubrir el total del adeudo antes de la fecha de corte. Este esquema es el mejor, pues el usuario del plástico echa mano del dinero prestado por el banco sin pagarle un peso de intereses. Es muy útil no sólo para la economía personal y del hogar, sino incluso para manejar los dineros de empresas familiares.

Usando la tarjeta de crédito al día siguiente de la fecha de corte es posible tener casi un mes para liquidar la deuda sin pagar intereses. Por ejemplo, si la fecha de corte es el día 20 y usted compra el 21, deberá pagar hasta el 20 del siguiente mes, por lo que tendrá casi 30 días de plazo para liquidar.

El mínimo, no tan mínimo

La cantidad final que se paga por un crédito no sólo está determinada por la tasa de interés, sino también por el monto mínimo a pagar.

Pagar mes tras mes el monto mínimo indicado en su estado de cuenta es "cómodo" para usted y muy conveniente para el banco, porque así la institución obtiene el mayor beneficio económico posible, pues por lo general, de las aportaciones mensuales que realizan los tarjetahabientes, un porcentaje se va al pago de las comisiones, otro al pago de los intereses y sólo una tercera parte al capital, así la vida del crédito y su costo final se incrementan lo más posible en detrimento de la economía de los consumidores.

Vale la pena evaluar el desembolso real de esa "comodidad" de pagos pequeños y pensar en los beneficios de abonar por lo menos el doble de la cantidad señalada en su estado de cuenta. En este caso las cifras pueden decir más que mil palabras, por lo que presentamos aquí algunos ejemplos que hicimos aprovechando la calculadora de la Condusef.

De acuerdo con datos de esta misma institución, la tasa de interés cobrada por los bancos en un préstamo de 5 mil pesos va de 18% hasta más del 40%.

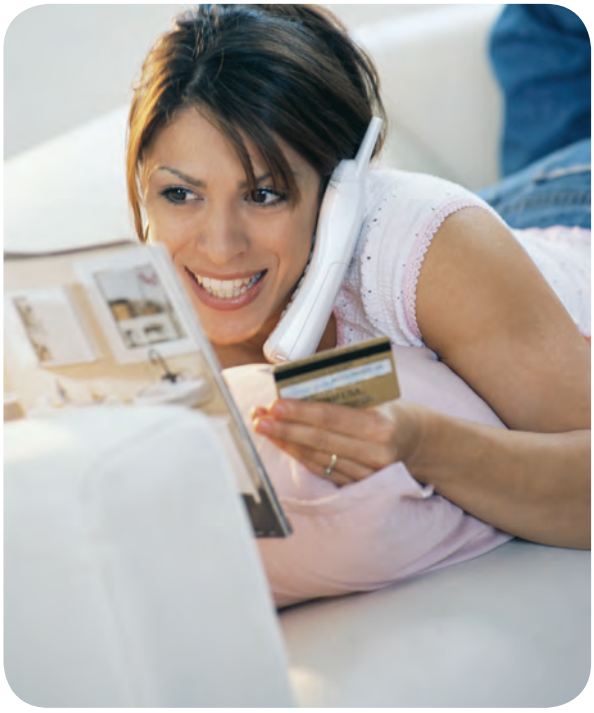


Foto archivo

Caso 1. TASA BAJA

Banco	Afirme
Tarjeta de crédito	Clásica Mastercard Internacional
Tasa de interés anual	18%
Pago mínimo requerido	$500
Monto adicional al mínimo	$250 y $500

Resultado

Concepto	Pago del mínimo ($500)	Pago mínimo más un extra de $250 = $750	Pago doble del mínimo ($1,000)
Meses que tardaría en saldar su deuda	35	9	7
Intereses + IVA que pagaría	$961	$314	$235
Cantidad que terminaría pagando por su saldo original de $5,000	$5,961	$5,314	$5,235

Caso 2. TASA INTERMEDIA

Banco	HSBC
Tarjeta de crédito	Oro
Tasa de interés anual	36.90%
Pago mínimo requerido	$250
Monto adicional al mínimo	$125 y $250

Resultado

Concepto	Pago del mínimo ($250)	Pago mínimo más un extra de $250 = $375	Pago doble del mínimo ($500)
Meses que tardaría en saldar su deuda	120	22	15
Intereses + IVA que pagaría	$16,707	$1,942	$1,213
Cantidad que terminaría pagando por su saldo original de $5,000	$21,707	$6,942	$6,213

Caso 3. ALTA

Banco	Santander
Tarjeta de crédito	UNI-K
Tasa de interés anual	40.56%
Pago mínimo requerido	$500
Monto adicional al mínimo	$250 y $500

Resultado

Concepto	Pago del mínimo ($500)	Pago mínimo más un extra de $250 = $750	Pago doble del mínimo ($1,000)
Meses que tardaría en saldar su deuda	50	9	7
Intereses + IVA que pagaría	$2,784	$796	$577
Cantidad que terminaría pagando por su saldo original de $5,000	$7,784	$5,796	$5,577

Foto archivo

10 consejos

1. Antes de firmar el contrato, conozca con precisión las comisiones vigentes relacionadas con el uso de la tarjeta de crédito. El banco tiene la obligación de informarle.
2. Recuerde que la tarjeta de crédito no es una extensión de sus ingresos. Es un préstamo que deberá pagar en un plazo determinado, más intereses y comisiones.
3. Dos tarjetas de crédito son suficientes para manejar los gastos familiares. Tener más plásticos, lejos de ser una ayuda, puede convertirse en un problema con la administración de los ingresos y gastos. Además hay que considerar el pago de comisiones y anualidades de cada una.
4. Anote todas las compras que realice y guarde los comprobantes en un solo lugar. Revise mes tras mes que los cargos que aparecen en su estado de cuenta coincidan con este registro. Reporte al banco cualquier anomalía lo más pronto posible. Por ley, tiene hasta 90 días hábiles a partir de la fecha de corte para presentar cualquier reclamación.
5. Anote en su agenda la fecha de corte y pague siempre un día antes para evitar imprevistos de último momento que le impidan cumplir con el depósito. Algunos bancos ofrecen la posibilidad de definir la fecha que más le conviene al cliente.
6. Es recomendable que pague el doble del mínimo definido por el banco.
7. También es recomendable utilizar la tarjeta a partir del día siguiente de la fecha de corte y durante los siguientes primeros días del periodo, de esta forma será mayor el plazo de financiamiento entre la compra y la fecha de pago.
8. Nunca firme un comprobante de gastos en blanco. Antes de firmar verifique que los datos sean los correctos.
9. Lleve con usted su tarjeta de crédito sólo cuando vaya a usarla.
10. En caso de pérdida o robo, reporte el incidente de inmediato y ratifíquelo por escrito durante las 24 horas siguientes. Tenga a la mano el teléfono de la oficina de servicio de atención a clientes de su banco.

Foto archivo

Elegimos tres bancos: uno con tasa baja, otro con una intermedia y el último con una tasa alta. Para los tres manejamos 30 días del periodo, 5 mil pesos de saldo al corte y un saldo promedio diario de 100 pesos. Vale la pena señalar que los bancos actualizan cada 15 días los datos sobre las tasas de interés promedio que cobran; los ejercicios siguientes se realizaron con cifras vigentes a mediados del mes de mayo de 2007:

En los tres casos es evidente el beneficio de pagar más del mínimo, tanto en tiempo como en recursos; cuando se cubre el doble de éste, el ahorro es de $726 pesos en el caso de Afirme; de $15,494 con HSBC y de $2,207 cuando el banco es Santander. Cierto, quizá muchas personas no puedan abonar el doble del mínimo, pero incluso con aportaciones extra menores los beneficios son evidentes.

Por lo general, las deudas de tarjeta de crédito con montos mínimos bajos (alrededor del 5% del préstamo obtenido) resultan más onerosas que aquellas con un mínimo mayor, en este sentido la recomendación es pagar desde el primer mes más del mínimo establecido por el banco, por lo menos el 10% del monto total del crédito.

Cabe resaltar que aunque Afirme (en el ejercicio, la tasa más baja, que es de 18%) y Santander (la tasa más alta, de 40.56%) manejan un pago mínimo similar de 10% de la deuda ($500), la diferencia en la tasa de interés impacta en el costo final del crédito: con el primer banco el usuario termina pagando $5,961, mientras con el segundo liquidará $7,784 en caso de cubrir sólo el mínimo establecido.

Note que en el caso 2, correspondiente a una tasa intermedia, usted termina pagando la exorbitante suma de $21,707, principalmente porque el mínimo a pagar es de $250 (la mitad de lo que pagaría

en los bancos con tasa baja y alta), lo que refuerza el hecho de que en este caso el "pago mínimo" puede ser muy "cómodo" para usted, pero en realidad es muy conveniente para el banco.

La mejor combinación para los usuarios de tarjetas de crédito es tener un plástico que le cobre una baja tasa de interés y hacer aportaciones extra al mínimo indicado. Así el crédito saldrá mucho más barato, a veces por varios miles de pesos.

La importancia del CAT

Por cierto, ¿sabe usted cuál es la tasa de interés que le cobra su banco? ¿Cuán competitiva es con respecto a la de otras instituciones bancaraias? Para conocer estos datos basta con ingresar al apartado "Compara" de la calculadora, ahí podrá revisar tanto la tasa de interés como el Costo Anual Total (CAT).

El CAT es una fórmula que permite conocer el costo total de un crédito. El cálculo incluye todos los costos y gastos inherentes al financiamiento, como son la tasa de interés, las diferentes comisiones, las primas de los seguros que el usuario está obligado a contratar, el valor del dinero a través del tiempo y el IVA, entre otros conceptos. Si usted quiere saber más sobre el CAT le sugerimos revisar la *Revista del Consumidor* del mes de noviembre de 2006.

A continuación enlistamos la tasa de interés y el CAT de algunas tarjetas con base en el comparativo realizado para un crédito de $5,000:

Si su tarjeta está en el rango de las que cobran bajos intereses ¡felicidades!, aprovéchela de manera inteligente. Pero si la tasa es de las más caras, recuerde que usted puede trasladar su deuda a otro banco y tarjeta que le ofrezcan mejores condiciones (vea la *Revista del Consumidor* de octubre de 2006).

Vale la pena recordar que la tasa de interés que cobra el banco con un plástico determinado no es el mismo para todos sus clientes, si bien en el contrato se establece una tasa máxima, ésta depende de varios factores, entre los más importantes: el monto del crédito y el historial crediticio de la persona, así como el hecho de que un usuario que paga oportunamente seguro tendrá una mayor línea de crédito a menor costo.

La herramienta ya existe. Además es gratuita. Ahora sólo falta que usted la utilice para "sacarle el mayor jugo". Lo invitamos a que realice varios ejercicios con los datos de sus deudas, incluyendo pagos extra de diferentes montos, seguro se sorprenderá de cuánto puede ahorrar.

Institución	Tarjeta	Tasa de interés	CAT
Inbursa	Efe Oro	24%	26.04%
Afirme	Clásica	18%	28.05%
Santander	Light	20.96%	36.74%
Banorte	Clásica	24.96%	39.40%
Banamex	B-Smart	40.46%	64.64%
Scotiabank Inverlat	Clásica	24.48%	44.0%
American Express	Platinum	17.46%	61.87%
IXE	Oro	24.24%	48.44%
Banco del Bajío	Clásica	32%	51.66%
HSBC	Oro	36.90%	63.80%
Bancomer	Azul	38.46%	62.0%

Fuente: Condusef, con base en datos de Infosel financiero y del Banco de México. Cifras válidas a mayo 2007

Foto archivo

Foto archivo

Fuentes Entrevista con Antonio Carrera, director de esutudios de mercado, Condusef • www.condusef.gob.mx

File Edit View Go Window Help
Wed 2:21 PM
Computadoras
portátiles

Antes de adquirir una computadora portátil, es importante tener en cuenta las ventajas y desventajas que ofrecen los sistemas operativos Microsoft Windows® XP, el recién lanzado Microsoft Windows® Vista, el Apple Mac OS® X y el Linux, además de saber que el precio está en función de los atributos, y que éstos deben escogerse de acuerdo con las necesidades reales de uso.

Para ayudarle a seleccionar la computadora que más se adecue a sus necesidades, hemos dividido este análisis en dos grupos con base en el nivel de desempeño que ofrecen. Al primer grupo lo denominamos de **uso básico**; en él están los equipos que han sido diseñados para realizar las aplicaciones productivas más comunes, como son procesador de texto, hoja de cálculo, presentaciones, navegación por internet y juegos que no incluyan secuencias gráficas complejas (como en el caso de ajedrez, solitario, etcétera).

Al segundo grupo se le nombró de **desempeño medio** porque además de proporcionar la funcionalidad básica descrita anteriormente, los equipos permiten realizar opciones **multimedia** (grabar música digital en formato MP3, reproducir películas en DVD, crear sus propias películas caseras con efectos y títulos, manipular sus fotos digitales, etcétera), disfrutar de juegos con gráficos más demandantes (simuladores de vuelo y de carreras, por ejemplo) y **diseño** a nivel semiprofesional en fotografía, video y arquitectura.

Ficha técnica

Fecha de realización del estudio:
20 de febrero a 31 de mayo de 2007

Periodo del muestreo:
20 de marzo a 27 de abril de 2007

Marcas / modelos analizados:
10 / 25

Núm. total de pruebas / ensayos:
175 / 4,600

Las pruebas

Se analizaron computadoras portátiles con sistema operativo Microsoft Windows® XP versiones Home Edition y Professional; el recién lanzado Microsoft Windows® Vista en sus versiones Home Basic, Home Premium y Business, y las que utilizan el Sistema Operativo Apple Mac OS® X 10.4 Tiger. Para obtener el desempeño de todas las computadoras analizadas, las pruebas se corrieron exclusivamente en el sistema operativo Microsoft Windows® XP Professional.

Cada uno de los 25 modelos de las 10 marcas se sometieron a siete pruebas descritas a continuación:

Desempeño para multimedia. Se valoraron aspectos que impactan la rapidez de aplicaciones como juegos, reproducción y compresión de música digital y video, acceso a información en enciclopedias multimedia, etcétera.

Aplicaciones de productividad. Se evaluó el desempeño al operar programas como Word, Excel, PowerPoint e Internet Explorer, y la creación de contenido web para internet. El desempeño de este tipo de programas depende crucialmente del microprocesador empleado y de la cantidad de memoria RAM.

Aplicaciones gráficas demandantes. Se determinó el poder de procesamiento del sistema gráfico que apoya el uso de programas profesionales de edición de audio y video digital, edición fotográfica profesional y de diseño asistido por computadora (CAD). Dado que los equipos analizados no están diseñados expresamente para cumplir esta función –porque la memoria de video la comparten con la memoria RAM–, se explica que ninguno alcanzara la excelencia.

Calentamiento. Se midió la cantidad de calor que disipa cada equipo cuando es operado en condiciones de máxima demanda de energía. Se proporciona el nivel de calentamiento tanto en la base como en el teclado.

Autonomía de la batería. Se midió el tiempo de respaldo continuo que la batería ofrece bajo condiciones de máxima demanda de energía. El tiempo indicado es sólo una referencia, ya que depende del tipo de uso.

Foto Carlos Cárdenas

Características y atributos. Debido a que los equipos ofrecen muy diversas características, atributos y precios asociados, la tabla correspondiente le informa sobre las principales características de cada equipo.

Información al consumidor. Todos los modelos cumplen con la normatividad en cuanto a instructivos y garantía. Este dato no se indica en las tablas de resultados.

Recomendaciones de compra

- **Antes de adquirir** su nueva computadora, es muy importante que **defina sus necesidades** para no pagar por características que no va a usar –todas cuestan– o adquirir un modelo que no le dará el rendimiento necesario.
- **Al adquirir programas** para su computadora, asegúrese de que **estén diseñados** para trabajar en el **sistema operativo** de su computadora (Microsoft Windows®, Apple Mac OS® X o la versión de Linux que use). Verifique que su equipo cumpla con los **requerimientos mínimos** del programa.
- Asegúrese también de que le entreguen la **licencia de uso del *software* preinstalado**, ya que el código de autenticidad le permitirá **actualizarlo** (en ocasiones con un cargo) o adquirir los parches de seguridad que surjan.
- Aunque todos los equipos son portátiles, la recomendación es **que evalúe el peso del equipo y tamaño de la pantalla** para que el modelo seleccionado por usted sea el más conveniente, de acuerdo con sus necesidades de movilidad. Por ejemplo, los equipos que le permiten tener una **mayor área de trabajo** en su pantalla suelen ser **más pesados** que los modelos con pantallas más pequeñas.
- **Existen dos tecnologías presentes en las pantallas LCD** (pantalla de cristal líquido) de los equipos analizados: aquellas cuya superficie es **mate (opaca)** y las que tienen un acabado ***glossy* (brillante)**. Las mate **no generan reflejos**, lo cual es una ventaja si

Foto José Rodríguez

se trabaja en ambientes con muchas fuentes de luz artificial; sin embargo, los colores **no son tan vibrantes** y contrastados (similares a los de una fotografía) como los que logran las pantallas ***glossy***, la desventaja de estas últimas es que **no evitan los reflejos** en su superficie. Seleccione el modelo con el tipo de pantalla que **más le agrade** para trabajar los programas que suele usar.
- Sea precavido, si usted es un usuario de Windows® que hace uso de programas muy especiales y quiere saber **si ya puede migrar** a un equipo con el nuevo Windows® Vista, o si desea **evaluar la factibilidad** de usar alguna versión del sistema operativo Linux como el SUSE Linux o el Ubuntu, busque en el sitio en internet del fabricante de tales programas, **si existen o no actualizaciones** para trabajar en esos sistemas operativos. Para mayor referencia consulte el recuadro sobre los **distintos sistemas operativos** actuales.

Normatividad y métodos de prueba

NOM-024-SCFI-1998.
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-019-SCFI-1998.
Seguridad de equipo de procesamiento de datos.

NOM-008-SCFI-2002.
Sistema general de unidades de medida.

Programas de Prueba para la medición del desempeño en computadoras (Benchmark):
SYSmark® 2004 SE de BAPCO, PCmark® 2005 de Futuremark y Cinebench® 9.5 de Maxon.

Foto José Rodríguez

Buenos hábitos computacionales

- **Actualice regularmente** su sistema operativo con las adecuaciones (*updates*) para corregir deficiencias y mejorar el desempeño y seguridad. Para ello puede visitar los sitios www.microsoft.com o www.apple.com.
- **Mantenga actualizados** los controladores de su sistema de video, disco duro, etc. (puede obtenerlos en el sitio en internet del fabricante de su computadora) y de los programas que tenga instalados.
- **Respalde periódicamente** su información.
- **Si sus hijos navegan por internet**, verifique los sitios que visitan y las personas que contactan a través de los mensajeros instantáneos.
- **Si adquirió el nuevo Microsoft Office® 2007**, tenga en cuenta que los archivos de Word, Excel y PowerPoint ya no se guardan en el mismo tipo de archivo empleado en versiones anteriores. Ahora, por ejemplo, se usan las extensiones .xlsx para archivos de Excel y .docx para archivos de Word, los cuales no serán legibles en versiones anteriores de Office hasta que Microsoft genere los filtros necesarios. Si va a compartir sus archivos, por el momento la mejor solución consiste en guardarlos –dentro del Office® 2007– como archivos compatibles con versiones del Office 97-2003 dentro el menú "guardar como".

Computadoras portátiles de desempeño medio

Marca / Modelo / País de origen	Microprocesador y velocidad / Memoria RAM / Disco duro / Sistema operativo	Tipo y tamaño de pantalla / Peso (kg)	Multimedia	Aplicaciones de productividad	Aplicaciones gráficas demandantes	Calentamiento		Autonomía (horas: minutos)	Evaluación global
						Base	Teclado		
Acer / TravelMate 4230 / China	Intel Core 2 Duo 1.66 GHz / 1GB / 120 GB / Windows Vista Business	Mate / 15.4" / 2.8	E	E	MB	medio	medio	2:30	**E**
Dell / XPS M1210 / Malasia[a]	Intel Core 2 Duo 1.83 GHz / 2 GB / 80 GB / Windows XP Profesional SP2	Glossy / 12.1" / 2.0	E	E	MB	medio	medio	1:40	**E**
Hewlett Packard / Pavilion dv2235la / China[b]	Intel Core 2 Duo 1.66 GHz / 2GB / 120 GB / Windows Vista Business	Glossy / 14.1" / 2.5	E	E	MB	medio	medio	1:50	**E**
Lenovo / 3000 N100 / China	Intel Core 2 Duo 1.83 GHz / 512 MB / 80 GB / Windows XP Profesional SP2	Glossy / 15.4" / 2.8	E	E	MB	medio	medio	1:25	**E**
Sony / Vaio VGN-C240FE / China	Intel Core 2 Duo 1.66 GHz / 1 GB / 120 GB / Windows Vista Home Premium	Glossy / 13.3" / 2.3	E	E	MB	medio	medio	2:15	**E**
Lanix / Neuron LXEL81 (C2D) / México	Intel Core 2 Duo 2.0 GHz / 1GB / 120 GB / Windows Vista Home Premium	Glossy / 15.4" / 2.9	E	E	MB	medio	muy alto	1:45	**MB**
Apple / MacBook (MA701LL/A) / China (color negra)	Intel Core 2 Duo 2.0 GHz / 1 GB / 120 GB / Mac OSX 10.4.8	Glossy / 13.3" / 2.3	E	E	MB	muy alto	medio	1:50	**MB**
Apple / MacBook (A1181) / China (color blanca)	Intel Core 2 Duo 2.0 GHz / 1 GB / 80 GB / Mac OSX 10.4	Glossy / 13.3" / 2.3	E	E	MB	muy alto	medio	1:55	**MB**
Toshiba / Satellite A135-SP4036 / China	Intel Core Duo 1.73 GHz / 1GB / 120 GB / Windows Vista Home Premiun	Glossy / 15.4" / 2.7	MB	E	B	alto	medio	1:40	**MB**
Dell / Latitude D620 / Malasia[a]	Intel Core Duo 1.83 GHz / 1GB / 60 GB / Windows XP Profesional SP2	Mate / 14.1" / 2.4	MB	MB	B	alto	medio	2:00	**MB**
Gateway / MX6941m / China	Intel Core Duo 1.73 GHz / 1GB / 120 GB / Windows Vista Home Premium	Glossy / 15.4" / 2.8	MB	MB	B	alto	medio	2:10	**MB**
Toshiba / Satellite A205-SP4038 / China	Intel Core 2 Duo 1.73 GHz / 512 MB / 120 GB / Windows Vista Home Business	Glossy / 15.4" / 2.8	MB	MB	B	alto	medio	1:55	**MB**
LG / Z1 / Corea	Intel Core Duo 1.86 GHz / 1 GB / 120 GB / Windows Vista Home Premium	Glossy / 12.1" / 1.9	B	MB	R	medio	medio	2:25	**B**
Acer/ Aspire 5100 / China	AMD Turion 64 x2 1.60 GHz / 1GB / 120 GB / Windows XP Profesional SP2	Glossy / 15.4" / 2.7	B	MB	R	medio	muy alto	1:05	**B**
Hewlett Packard / Pavilion dv6220la / China	AMD Turion 64 x2 1.60 GHz / 1 GB / 120 GB / Windows Vista Home Premium	Glossy / 15.4" / 2.8	B	MB	R	alto	alto	1:30	**B**

E = Excelente | **MB** = Muy Bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos levantados del 15 de mayo al 6 de junio de 2007

Ciudad de México				Morelia				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
11,900	Centro de Cómputo Plaza	12,890	Cibernética Integral	12,599	Interpapelería 7 Hyperformance PC	13,500	Pc Mart Servicio de Cómputo	13,286	Sitecsa de Hidalgo		
18,331	www.dell.com.mx										
19,349	Office Depot	24,449	El Palacio de Hierro	19,349	Ofice Depot de Mexico	21,999	Sears	19,349	Office Depot	22,139	Liverpool
18,073	www.lenovo.com.mx			15,289	Interpapelería 7 Hyperformance PC	15,650	"Inted Computacion" Integradores de Tec	17,705	Sitecsa de Hidalgo		
18,990	Sony Computer Shop	18,999	Compudabo, El Palacio de Hierro, Hewlett Packard Directo, Liverpool, Cibernética Integral, Sears, Centro de Cómputo LPV, Sony Shop y Wal Mart	18,999	Sears	21,000	PC Mart Servicio de Cómputo	19,438	Sitecsa de Hidalgo		
17,655	Corporativo Lanix										
17,426	Sony Shop	22,999	El Palacio de Hierro	21,500	PC Mart Servicio de Cómputo						
16,399	Compudabo	19,599	El Palacio de Hierro								
15,209	Office Depot	18,699	El Palacio de Hierro	14,898	Sams Club	15,209	Ofice Depot de México	15,209	Office Depot	15,829	Pc Mega Servicios
17,173	www.dell.com.mx										
12,997	Wal Mart	13,999	El Palacio de Hierro	12,999	Office Max	13,199	Fábricas de Francia				
16,390	Cibernética Integral	17,990	Compucity	16,599	Interpapelería 7 Hyperformance PC	17,800	PC Mart Servicio de Cómputo	16,558	Sitecsa de Hidalgo		
12,199	Cibernética Integral			9,159	Interpapelería 7 Hyperformance PC	13,000	PC Mart Servicio de Cómputo	12,648	Insercom		
14,799	Cibernética Integral	17,599	Compudabo	14,759	Interpapelería 7 Hyperformance PC	16,999	Sears	14,939	Office Depot		

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

[a] Para adquirir estos productos puede marcar al 01-877-384-8979, ahí le informarán dónde puede conseguirlos o también puede hacer sus compras en linea en el sitio web. Los precios son únicamente sobre el producto.

[b] Para adquirir estos productos puede marcar al 01-800-123-1632, ahí le informarán dónde puede conseguirlos o también puede hacer sus compras en linea en el sitio web. Los precios son únicamente sobre el producto.

Nota: La dirección de los establecimientos del cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5625-6700 ext. 1621, de 9:00am a 4:00pm o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx

Computadoras portátiles de uso básico

Marca / Modelo / País de origen	Microprocesador y velocidad / Memoria RAM / Disco duro / Sistema operativo	Tipo y tamaño de pantalla / Peso (kg)	Multimedia	Aplicaciones de productividad	Aplicaciones gráficas demandantes	Calentamiento		Autonomía (horas: minutos)	Evaluación global
						Base	Teclado		
Hewlett Packard - Compaq / Presario F506LA / China	AMD Turion 64 2.0 GHz / 512 MB / 80 GB / Windows Vista Home Basic	Glossy / 15.4" / 2.6	MB	B	R	alto	medio	1:15	**B**
Hewlett Packard - Compaq / Presario v3217la / China	AMD Sempron 3400+ 1.80 GHz / 512 MB / 80 GB / Windows Vista Home Basic	Glossy / 14.1" / 2.4	MB	B	R	alto	medio	1:40	**B**
Lenovo / 3000 C200 / China[b]	Intel Celeron M 1.60 GHz / 256 MB / 40 GB / Windows XP Home Edition	Mate / 15.1" / 2.7	MB	B	R	medio	medio	2:20	**B**
Acer / Aspire 3680 / China	Intel Celeron M 1.73 GHz / 512 MB / 80 GB / Windows Vista Home Basic	Glossy / 14.1" / 2.4	B	B	R	medio	alto	1:45	**B**
Acer / Aspire 3100 / China	AMD Sempron 3400+ 1.80 GHz / 512 MB / 80 GB / Windows Vista Home Basic	Glossy / 15.4" / 2.7	B	B	R	alto	alto	1:10	**B**
Dell / Inspiron 1501 / Malasia[a]	AMD Sempron 3500+ 1.80 GHz / 512 MB / 60 GB / Windows Vista Home Basic	Mate / 14.1" / 2.6	B	B	R	muy alto	medio	1:05	**B**
Gateway / MX3141m / China	Intel Celeron M 1.86 GHz / 512 MB / 100 GB / Windows Vista Home Basic	Glossy / 14.1" / 2.4	B	B	R	alto	medio	1:50	**B**
Hewlett Packard - Compaq / Presario C305la / China	Intel Celeron M 1.60 GHz / 256 MB / 60 GB / Free Dos	Glossy / 15.4" / 2.9	B	B	R	medio	medio	1:50	**B**
Lanix / Neuron LXEL81 (Celeron) / México	Intel Celeron M 1.73 GHz / 512 MB / 80 GB / Windows Vista Home Basic	Glossy / 15.4" / 2.8	B	B	R	medio	alto	1:55	**B**
Sony / Vaio VGN-N210FH / China	Intel Celeron M 1.73 GHz / 512 MB / 80 GB / Windows Vista Home Basic	Glossy / 15.4" / 2.9	B	B	R	alto	medio	1:50	**B**

E = Excelente | **MB** = Muy Bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

¿Qué es una computadora?

A manera de introducción muy general puede decirse que las computadoras funcionan a partir de dos componentes principales: la máquina en sí o *hardware* (teclado, disco duro, pantalla, etc.) y el *software* o programas mediante los cuales la computadora puede realizar todas las tareas que es capaz de hacer.

El programa más importante del *software* es el sistema operativo, que viene a ser el administrador principal de la computadora, el programa que hace que todos los otros programas puedan funcionar. En la actualidad existen diversos sistemas operativos, los cuales ofrecen distintas ventajas (vea el recuadro sobre los sistemas operativos actuales).

Otro componente fundamental es el microprocesador o cerebro de su computadora, el *hardware* que realiza todos los cálculos matemáticos con el propósito de que los programas instalados funcionen, es el caso de los microprocesadores de doble núcleo como el Core® Duo y el Core® 2 Duo de la marca Intel, o el Turion® X2 de la marca AMD, que dentro de sí incluyen 2 núcleos que procesan cálculos simultáneamente, y aunque no ofrecen el doble de desempeño que los microprocesadores analizados por este laboratorio hace dos años, su funcionamiento es superior.

Mención aparte merecen la memoria RAM (aquella que permite que los programas tengan un espacio físico donde funcionar) y el disco duro (dispositivo que almacena programas, archivos de trabajo, fotos, etcéra). En comparación con los analizados hace dos años, ambos ofrecen una mayor velocidad de respuesta y capacidad de almacenamiento.

Precios mínimos y máximos levantados del 15 de mayo al 6 de junio de 2007

Ciudad de México				Morelia				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
9,499	Cibernética Integral	10,299	Compucity y Master Bit	8,842	Interpapelería 7 Hyperformance PC	9,805	"Inted Computacion" Integradores de Tec	9,352	Sitecsa de Hidalgo	10,474	Pc Mega Servicios
9,495	Chedraui	11,199	Salinas y Rocha	9,497	Bodega Aurrerá	11,199	Salinas y Rocha	8,539	Pc Mega Servicios	9,497	Bodega Aurrerá
8,356	www.lenovo.com.mx							7,801	Sitecsa de Hidalgo	8,361	Pc Mega Servicios
7,898	Cibernética Integral	10,850	Liverpool	8,000	PC Mart Srvico de Cómputo	8,490	Plaza de La Tecnología	7,710	Sitecsa de Hidalgo	10,850	Liverpool
9,499	Elektra y Mega Elektra			8,500	Computer Morelia	9,499	Salinas y Rocha				
6,999	www.dell.com.mx										
9,499	Office Max	10,599	El Palacio de Hierro	9,499	Office Max	9,797	Wal Mart	9,499	Office Max		
				8,250	Computer Morelia			8,787	Pc Mega Servicios		
13,156	Corporativo Lanix										
10,995	Chedraui	11,998	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	10,459	Interpapelería 7 Hyperformance PC	11,950	"Inted Computacion" Integradores de Tec	10,229	Sitecsa de Hidalgo		

mputadoras portátiles

E = Excelente **MB** = Muy Bien **B** = Bien **R** = Regular **P** = Pobre

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

[a] Para adquirir estos productos, puede marcar al 01-877-384-8979, ahí le informarán dónde puede conseguirlos o también puede hacer su compra en línea en el sitio web. Los precios son sólo sobre el producto, no incluyen gastos de envío u otros.

[b] Para adquirir estos productos, puede marcar al 01-800-123-1632, ahí le informarán dónde puede conseguirlos o también puede hacer su compra en línea en el sitio web. Los precios son sólo sobre el producto. No incluyen gastos de envío u otros.

Nota:
La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 5625-6700 ext. 1621, de 9:00 am a 4:00 pm o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx

Varios

a1 Resolución de cámara digital (webcam) en megapixeles
a2 Conectividad inalámbrica Wi-Fi: A= 802.11 a/b/g B= 802.11 b/g
a3 Conectividad inalámbrica Bluetooth
a4 Acceso de seguridad a través de lector de huellas dactilares
a5 Micrófono integrado para grabación de voz
a6 Accesos directos para reproducción de DVD's

Puertos

b1 XX puertos USB ver. 2.0
b2 Puerto Firewire (IEEE 1394)
b3 Salida S-Video

Ranuras de expansión

c1 Memorias flash tipo: SD, MS, MS Pro
c2 Memoria flash tipo: xD
c3 Multimedia Card (MMC)
c4 Express Card
c5 PCMCIA

Notas:

* Todos los modelos cuentan además con salida de audio para auriculares, entrada para microfono y conector RJ-45 (red). Todos ofrecen un año de garantía. La garantía de Dell es en sitio.
* Todos los modelos a excepción de los de Apple cuentan además con salida de video VGA y conector RJ-11(módem).
* Todos los modelos que ofrecen antivirus tienen una licencia limitada por dos o tres meses.
* Los modelos dv2235la y dv6220la de Hewlett Packard incluyen audífonos, control remoto, puerto de expansión (*docking station*) y puerto infrarrojo.
* Los modelos de Apple cuentan con salida de video mini-DVI digital y el programa Front Row para acceso con control remoto (incluido) a la música, videos y fotos en otras computadoras Apple conectadas en red.
  También ofrecen conectividad 802.11b/g/n, entrada/salida de audio digital para cable óptico con conector mini-jack y salida S-Video mediante conector opcional.
* Los modelos de Lanix cuentan con *floppy disc* externo y maletín. La conectividad Bluetooth es opcional.
* El modelo A135-SP4036 de Toshiba permite programar acciones mediante los accesos directos en su *track pad*.
* Los modelos A205-SP4038 de Toshiba y dv2235la y dv6220la de Hewlett Packard incluyen una función para etiquetar los discos grabados –"Label Flash" y "LightScribe" respectivamente.
* El modelo Latitude D620 de Dell cuenta con puerto serie y apuntador en el teclado.
* Los modelos de Acer ofrecen gratuitamente un año de seguro contra robo y daños. El deducible por robo con violencia es del 20% del valor del equipo y para otros riesgos sólo el 3%.

Sistemas operativos

Microsoft Windows® y Apple Mac OS X® son los sistemas operativos **más ampliamente usados**, compatibles con dispositivos periféricos –impresoras, cámaras, iPods, etc.–y que ofrecen un ambiente de trabajo **amigable**. En el caso de Linux, existen más de **100 versiones** distintas; las más conocidas son SUSE Linux, Ubuntu, Mandrake y Red Hat Linux, pero su **principal inconveniente es la incompatibilidad** con la mayoría de los dispositivos periféricos.
Para que usted determine la conveniencia de **decidirse** por uno u otro de los distintos sistemas operativos, a continuación le detallamos algunas características:

- Tanto para Windows® como para Mac OS® X existen versiones de los programas más frecuentemente usados como el Microsoft Office® o el Adobe Creative Suite CS3®, por nombrar algunos; además, los archivos que generan son compatibles entre sí, es decir, un archivo de Word o Excel creado en una Apple puede ser leído sin problemas por Windows y viceversa.

- Buenas noticias para los usuarios no tan expertos que desean usar Linux: la marca Dell acaba de lanzar modelos con el sistema operativo Ubuntu –un Linux bastante amigable– y los *drivers* necesarios para que las impresoras, escáneres y proyectores de su propia marca puedan ser usados en dichos equipos sin problema alguno.

- Existen programas de productividad para Linux cuyos archivos son compatibles con los de Microsoft Office®. Por ejemplo, el Ubuntu incluye el OpenOffice, disponible de forma gratuita también para Windows® en la dirección en internet http://www.openoffice.org/.

- En cuanto a juegos para computadora, existe mayor variedad de programas para Microsoft Windows®.

- La nueva interfaz gráfica (la apariencia de los programas, ventanas, iconos, etc. en su pantalla) denominada Aero® del Windows® Vista hace uso de ventanas transparentes y efectos en 3D, sin embargo, no está disponible en la versión Home Basic; las versiones Home Premium, Business y Ultimate sí la tienen.

- Las versiones Home Basic y Business del Windows® Vista no incluyen los módulos necesarios para facilitar la multimedia en su equipo, mientras que las versiones Home Premium y Ultimate sí los incluyen: integran programas básicos para grabar sus películas caseras en DVD (Windows Movie Maker®, organizar sus fotos digitales (Windows Media Center®) y grabarlas en un DVD como una presentación (Windows DVD Maker®).

- Si contempla agregar su computadora a una red LAN como las que existen en empresas (también conocidas como intranet), los únicos sistemas operativos que soportan esta característica son el Microsoft Windows® XP Professional, Microsoft Windows® Vista Business y Ultimate, el Mac OS® X y Linux.

- Aunque Microsoft establece que es legalmente válido realizar un *downgrade* (regresar a una versión anterior de Windows), específicamente a Windows® XP, siempre y cuando su computadora la haya adquirido con la versión Windows® Vista Business o Ultimate, considere que llevar a cabo esta operación es sumamente difícil en el aspecto técnico; la recomendación es que usted adquiera un equipo nuevo con Microsoft Windows XP / SP2 ya instalado.

Evaluación

Los criterios de evaluación del desempeño de los equipos analizados en este estudio fueron los siguientes:

E = Excelente
El equipo permite trabajar **múltiples aplicaciones** al mismo tiempo, incluyendo algunas demandantes –editor de video o de fotos–, sin que haya merma apreciable en su desempeño. El sistema **responde rápido** ante cada acción solicitada.

MB = Muy Bien
Puede trabajar **varias aplicaciones sencillas** al mismo tiempo –editor de textos, presentaciones y enciclopedias–, además de una demandante; la sensación de respuesta del sistema **es aceptable** pero tiende a **alentarse** conforme se incrementa la cantidad de **aplicaciones** simultáneas.

B = Bien
Maneja adecuadamente **unas cuantas** aplicaciones **sencillas** al mismo tiempo; ante **más aplicaciones** simultáneas el sistema responde con mucha mayor lentitud.

R = Regular
Con esta calificación **no es recomendable** usar el equipo para la función indicada en la prueba, a menos que se trate de un trabajo ocasional y **no muy complejo**.

Recomendaciones de uso

- Para evitar **errores en la instalación** o para darle mantenimiento a su equipo, revise el **manual de usuario**.
- La mayoría de los equipos ya no incluyen los **discos de restauración** necesarios en caso de que requiera reinstalar el sistema operativo y/o las aplicaciones originales; sin embargo, le darán la opción de crear **un juego de discos** (CD-R's o DVD+R's) **de respaldo**. No olvide hacerlo.
- **Para proteger** su equipo contra **virus** es necesario que adquiera un **programa antivirus**, incluso para el nuevo Microsoft Windows® Vista. No olvide **actualizarlo** constantemente.
- Si va a instalar **Windows®** en una computadora **Apple®**, no olvide que usted requerirá **proteger** su sistema contra virus, gusanos, etcétera.
- Si piensa **incrementar la memoria RAM** instalada, **consulte** con un centro de servicio autorizado por el fabricante para que sea la adecuada a su equipo.
- Para disminuir **el calentamiento** de su equipo, ajuste el brillo de la pantalla **al mínimo requerido** que le permita trabajar bajo las condiciones de luz ambiental donde se encuentre, y **evite tapar** las ranuras de ventilación.
- **El** *Floppy Disk* (discos de 3 1/2) **es obsoleto**. Si requiere transferir sus archivos, la mejor opción es adquirir una **memoria USB**, que es más pequeña, segura y de muchas mayor capacidad de almacenamiento: con **512 MB** puede almacenar el equivalente a **355** *floppy disks* con un costo de entre **$100.00** y **$150.00**, según la marca. También las hay de mayor capacidad.
- **Recuerde** que una computadora **se vuelve obsoleta** sólo cuando deja de **cubrir** sus necesidades y no cuando aparecen equipos con características más avanzadas.

Conclusiones

Todos los equipos analizados son competentes para hacer uso de las aplicaciones productivas más comunes: procesador de textos, hoja de cálculo, presentaciones, enciclopedias, navegación por internet, etcétera.

La mayoría de los modelos de **uso básico** sólo son aptos para usar programas de **productividad**; su capacidad para multimedia no representa ninguna ventaja.

Debido a que todos los equipos **se calificaron** bajo el mismo criterio, la evaluación global indicada en las tablas de resultados permite comparar **de forma directa** las computadoras de uso básico con las desempeño medio.

Los modelos con **mejor calificación** en la categoría de desempeño medio son la mejor opción no sólo para hacer **uso simultáneo** de aplicaciones productivas, sino también para disfrutar de operaciones **multimedia y juegos**, y para realizar **diseño gráfico o CAD** a nivel semiprofesional.

Debido al **calor disipado** en la base, la mayoría de las computadoras portátiles **no son adecuadas** para ser usadas sin protección **sobre las piernas** (puede adquirir un LapPad si así lo requiere). Este es el caso de los modelos calificados como "alto" y "muy alto" en la prueba de calentamiento; los calificados con calentamiento medio permiten un uso sobre las piernas durante lapsos cortos.

Debido a que aún existen usuarios que **requieren la estabilidad** y compatibilidad que brinda Windows® XP / SP2, la mayoría de las marcas analizadas siguen ofreciendo esta opción.

El sistema operativo Linux ofrece gran **versatilidad y estabilidad**, además la mayoría de las versiones son gratuitas –las puede descargar de internet–; sin embargo, no es tan compatible con la mayoría de los **periféricos** –cámaras, impresoras, proyectores, etc.– y requiere de **conocimientos avanzados** en programación si se desea sacar el máximo provecho de él.

Atributos de computadoras portátiles

	Varios								Puertos			Ranuras de expansión					
Marca / Modelo	**Resolución de la pantalla**	**Unidad óptica**	**a1**	**a2**	**a3**	**a4**	**a5**	**a6**	**b1**	**b2**	**b3**	**c1**	**c2**	**c3**	**C4**	**c5**	***Software* adicional incluido**
Apple / MacBook (A1181) blanca	1280 x 800	DVD±R / RW +DL CD-R / RW	0.3	B	✔		✔		2	✔							Apple Front Row, Photo Booth, iLife (iTunes, iPhoto, iDVD, iMovie, Garage Band y iWeb)
Apple / MacBook (MA701LL/A) negra	1280 x 800	DVD±R / RW +DL CD-R / RW	0.3	B	✔		✔		2	✔							Apple Front Row, Photo Booth, iLife (iTunes, iPhoto, iDVD, iMovie, Garage Band y iWeb)
Sony / Vaio VGN-N210FH	1280 x 800	DVD±R / RW +DL CD-R / RW		B			✔		2	✔		✔					Microsoft Works 8.5, Adobe Photoshop Elements 5.0 y Premiere Elements 3.0, Sony DVGate Plus, Sony Click to DVD
Sony / Vaio VGN-C240FE	1280 X 800	DVD±R / RW +DL CD-R / RW		A	✔		✔		2	✔	✔	✔			✔		Microsoft Works 8.5, Adobe Photoshop Elements 5.0 y Premiere Elements 3.0, Sony DVGate Plus, Sony Click to DVD
Gateway / MX6941m	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW		B					4	✔	✔	✔		✔		✔	Microsoft Works 8.5 y McAfee Internet Security Suite
Gateway / MX3141m	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW		B					3			✔		✔	✔		Microsoft Works 8.5 y McAfee Internet Security Suite
LG / Z1	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW		A	✔		✔		3	✔	✔	✔	✔	✔		✔	No incluye
Lanix / Neuron LXEL81	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW	1.3	B			✔		3	✔	✔	✔		✔	✔	✔	Microsoft Works 8.5, McAfee Internet Security y Microsoft Office 2007 (version de prueba)
Lanix / Neuron LXEL81 (Celeron)	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW	1.3	B			✔		3	✔	✔	✔		✔	✔	✔	Microsoft Works 8.5, McAfee Internet Security y Microsoft Office 2007 (version de prueba)
Acer / Travel Mate 4230	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW	1.3	A			✔		4		✔	✔	✔	✔		✔	Norton Antivirus y Acer Empowering Technology
Acer / Aspire 3680	1280 x 800	DVD ±R / RW / CD-R / RW	0.3	B			✔		3		✔	✔	✔	✔		✔	Norton Antivirus y Acer Empowering Technology
Acer / Aspire 3100	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW	0.3	B			✔		3			✔	✔	✔		✔	Norton Antivirus y Acer Empowering Technology
Acer / Aspire 5100	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW	0.3	B			✔		3			✔	✔	✔		✔	Norton Antivirus y Acer Empowering Technology
Dell / Inspiron 1501	1280 x 800	DVD-ROM / CD-R / RW		B					4			✔		✔	✔		Microsoft Works 8.5
Dell / Latitude D620	1440 x 900	DVD-ROM / CD-R / RW		B		✔	✔		4							✔	Microsoft Works 8.5
Dell / XPS M1210	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW	1.3	B	✔		✔		4	✔	✔	✔	✔	✔	✔		Microsoft Works 8.5
Lenovo / 3000 C200	1024 x 768	DVD-ROM / CD-R / RW		B			✔		4	✔	✔	✔	✔	✔		✔	WordPerfect Office 12, Norton Internet Security 2005
Lenovo / 3000 N100	1680 x 1050	DVD±R / RW / CD-R / RW	1.3	B	✔	✔	✔		4	✔	✔	✔	✔	✔		✔	WordPerfect Office 12, Norton Internet Security 2005
Toshiba / Satellite A135-SP4036	1280 x 800	DVD±R / RW DVD-RAM / CD-R / RW		B	✔	✔	✔	✔	4	✔	✔	✔	✔	✔		✔	Microsoft Works 8.5, Ulead DVD MovieFactory y McAfee Internet Security
Toshiba / Satellite A205-SP4038	1280 x 800	DVD±R /RW DVD-RAM / CD-R / RW	1.3	B	✔	✔	✔	✔	4	✔	✔				✔	✔	Microsoft Works 8.5, Ulead DVD MovieFactory y McAfee Internet Security
Hewlett Packard / Pavilion dv2235la	1280 x 800	DVD±R /RW / CD-R /RW	1.3	A	✔		✔	✔	3	✔	✔	✔	✔	✔	✔		Norton Antivirus 2006, Microsoft Works 8.5 y HP QuickPlay
Hewlett Packard / Pavilion dv6220la	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW	1.3	A			✔	✔	3	✔	✔	✔	✔	✔	✔		Norton Antivirus 2006, Microsoft Works 8.5 y HP QuickPlay
Hewlett Packard - Compaq / Presario C305LA	1280 x 800	DVD-ROM / CD-R / RW		B			✔		2		✔						No incluye
Hewlett Packard - Compaq / Presario F506la	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R / RW		B			✔		2		✔						Norton Antivirus 2006 y Microsoft Works 8.5
Hewlett Packard - Compaq / Presario v3217la	1280 x 800	DVD±R / RW / CD-R /RW		B			✔		3	✔	✔	✔	✔	✔	✔		Norton Antivirus 2006, Microsoft Works 8.5 y HP QuickPlay

La virtualización

¿Se puede instalar adicionalmente Microsoft Windows® Vista en una computadora marca Apple® con el sistema Apple Mac OS® X y correrlos al mismo tiempo? ¿Desea aprender a usar Linux en su computadora con Windows® instalado sin que tenga que borrar el Windows®, o sin tener que hacer trucos avanzados en su equipo? La respuesta es sí, y lograrlo es sumamente sencillo, sólo tiene que aprender algunos nuevos conceptos y adquirir el programa adecuado –algunos de éstos son gratuitos.

La virtualización consiste en **crear dentro de su computadora otra computadora** que físicamente no existe (por ello el término virtualización) e instalar en ella un nuevo sistema operativo, de tal manera que en su computadora **podrá correr dos o más sistemas operativos** de manera simultánea –siempre que tenga un equipo con un mínimo de **1 GB** de memoria RAM, así como microprocesador de **doble núcleo**.

Para computadoras con Windows® puede bajar de manera gratuita el programa Microsoft Virtual PC 2007 en la siguiente dirección: http://www.microsoft.com/windows/products/winfamily/virtualpc/default.mspx

Para computadoras Apple® con procesadores de la marca Intel® puede comprar la aplicación Parrallels Desktop for Mac en http://www.parallels.com/, o bajar la solución gratuita Apple Boot Camp® disponible en http://www.apple.com/downloads/macosx/apple/application_updates/bootcamp.html (esta última no entra en el campo de la virtualización pero le permite tener un mejor desempeño y compatibilidad con Windows®.

Las marcas Apple® y Sony® incluyen las **soluciones más completas** para editar sus propias **películas** y **grabarlas en DVD** –si cuenta con una videocámara digital– y editar sus fotos. Apple incluye el conjunto de programas Apple iLife®'06 (iMovie, iDVD, iPhoto y GarageBand) mientras que Sony proporciona el Adobe Premiere® Elements, Adobe Photoshop® Elements y Sony Click to DVD. Los modelos Hewlett Packard ofrecen el programa HP QuickPlay para administrar sus videos, música y fotos. Todos los equipos pueden organizar su música digital con distintos programas como el Yahoo! Music Jukebox (gratuito en http://www.musicmatch.com/), el Apple iTunes® 7 (gratuito en http://www.apple.com/itunes/download) o el Microsoft Windows Media Player®, incluido en los equipos con Windows®.

Las marcas Toshiba, Lenovo y Dell **ofrecen** en algunos de sus modelos la **tecnología de seguridad** que restringe el uso del equipo por medio del reconocimiento de su **huella dactilar** previamente registrada en el sistema.

El modelo Compaq Presario C305la de Hewlett Packard trae instalado el sistema operativo **FreeDOS**, similar al antiguo MS DOS. Este equipo se vende así para que usted le instale el **sistema operativo** de su elección –adquirido por separado–, ya sea alguna versión de Linux o de Microsoft Windows®, pagando la licencia respectiva.

El desempeño de un microprocesador ya **no depende tanto de su velocidad**, sino también del número de núcleos que lo integran: en **nuestro estudio** los equipos con el mejor desempeño incluyen el microprocesador Intel Core® 2 Duo.

El término tecnología Intel Centrino® Duo que utilizan algunas computadoras portátiles se refiere a que posee **un microprocesador Core® Duo** de la marca Intel, un sistema gráfico (chipset) de Intel y **una tarjeta** de red inalámbrica Wi-Fi también de la marca Intel. Para tener comunicación inalámbrica por Wi-Fi no es indispensable que tenga el logo de Centrino®, también puede usar otras marcas.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

Computadoras portátiles, en resumen

¿Sabe usted cuáles son sus necesidades reales de computación? Defínalas muy bien pues de eso depende el precio que tendrá que pagar por la máquina que más se adecue a sus necesidades. Y, la verdad, la diferencia puede representar muchos pesos de más si no elige bien.

Las de uso básico

Útiles para realizar las tareas más comunes (procesador de texto, hoja de cálculo, presentaciones, navegación por internet y juegos sencillos). Todos los modelos obtuvieron calificación global de Buena, por lo que usted puede adquirir con igual confianza cualquiera de ellos. Sin embargo, por su precio, dos modelos se encuentran en los extremos. Usted decide:

La mejor entre todas

Por calidad, y sobre todo por precio, la mejor de las computadoras de desempeño medio es ¡más barata que la más cara de desempeño básico, y más de 30% más barata que las mejores en este segmento! Esta campeona se llama:

Las de desempeño medio

Ejecutan todas las funciones básicas pero además permiten grabar música, reproducir DVDs, manipular fotos digitalmente, juegos con gráficos más demandantes, diseño a nivel semiprofesional... Estas máquinas fueron evaluadas como Excelentes, Muy buenas o Buenas , y el precio no siempre es reflejo de la calidad, sino de los atributos incluidos.

No olvide evaluar los atributos de cada modelo; éstos no sólo impactan en el costo del equipo sino también en la funcionalidad ofrecida. Para detalles técnicos consulte el estudio de calidad.

Las excelentes, pero caras

En este segmento, cuatro máquinas obtuvieron calificación de Excelente:

Infografía Oldemar

Puré de **tomate** envasado

Foto Archivo

La comida mexicana no sería la misma sin el insustituible jitomate que da sabor, olor y consistencia a tantos y tan variados platillos. Por eso, al momento de elegir un puré envasado, es deseable que el producto provenga del tomate, que no sea una mezcla de colorantes y espesantes que den la apariencia de puré de tomate...

No hay puré más auténtico que el que usted puede hacer en casa con tomates frescos. Sin embargo, no siempre se puede preparar un auténtico puré en casa, por lo que es una ayuda contar con uno enlatado o envasado.

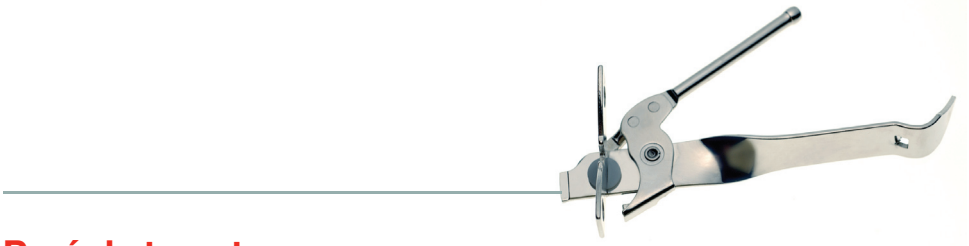
Por lo anterior, en octubre del 2004 el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó los purés que se encontraban en el mercado y comprobó que el 85% de los mismos no cumplían con el contenido mínimo de sólidos de tomate requerido por la normatividad, y que los denominados purés condimentados adicionaban colorantes y espesantes con el propósito de dar consistencia y color. El presente estudio da seguimiento a la calidad de estos productos.

Foto José Rodríguez

El estudio

Se analizaron 18 marcas, de las cuales ocho corresponden a puré de tomate, tres a tomate triturado o machacado, uno a puré de tomate doble concentrado y seis a puré de tomate condimentado. Siempre que fue posible, para cada marca se adquirieron tres muestras de diferentes lotes.

Aunque la mayoría se comercializa a nivel nacional, todos se compraron en diversos puntos de venta del Distrito Federal. Al adquirirlos se verificó que estuvieran dentro de fecha de caducidad, en empaques cerrados y, en el caso de enlatados, que no presentaran abombamiento, golpes u oxidación.



Puré de tomate

Denominación / Marca / Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Composición	Contenido de sólidos de tomate (10% mínimo por norma)	Evaluación global de calidad	Costo promedio 100 g ($)
Puré de tomate / Bakers & Chefs / México / 2.9 kg	Completa	Cumple	Cumple (Contiene 10%)	E	1.10
Tomate triturado extra / Cidacos / España / 800 g	Completa	Cumple	Cumple (Contiene 11%)	E	2.45
Tomate natural triturado / Cirio Come Natura Crea / Italia / 680 g	Completa	Cumple	Cumple (Contiene 12%)	E	3.65
Puré de Tomate doble concentrado / Cirio Super Cirio / Italia / 140 g	Completa	Cumple	Cumple (Contiene 31%)	E	14.30
Puré de tomate / Herdez / México / 200 g	Completa	Cumple	Cumple (Contiene 12%)	E	6.00
Puré de tomate / La Costeña / México / 800 g	Completa	Cumple	Cumple (Contiene 10%)	E	1.40
Puré de tomate / Del Fuerte Etiqueta Negra / México / 800 g	La declaración de contenido energético es errónea	Cumple	Cumple (Contiene 11%)	E	1.40
Puré de tomate orgánico / Muir Glen Organic / EU / 794 g	La declaración de contenido energético es errónea	Cumple	Cumple (Contiene 11%)	E	4.40
Tomate pelado machacado / La Costeña / México / 350 g	La declaración de contenido energético es errónea	Su acidez es menor a lo marcado por norma	Cumple (Contiene 10%)	MB	2.50

E = Excelente **MB = Muy Bien**

Productos que no cumplen con la normatividad (contienen espesante y/o colorante y menor contenido de tomate)

Denominación / Marca / Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Composición	Contenido de sólidos de tomate (%)	Costo promedio 100 g ($)
Puré de tomate / Del Monte Calidad / México / 210 g	La declaración de contenido energético es errónea	Cumple	No cumple (Contiene 8%)	1.30
Puré de tomates Aconcagua / Chile / 200 g	Completa	Contiene espesante	(*)	1.50
Puré de tomate / Golden Hills / Chile / 213 g	Completa	Contiene espesante y colorante	(*)	1.30

(*) La presencia de almidón es tal que impide la determinación del contenido de tomate.

Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se indican:

Composición

Se evaluaron los requisitos establecidos por la normatividad vigente para constatar que el puré no estuviera adicionado de colorantes o espesantes (como almidones o gomas comestibles), lo que no está permitido en este caso. También se verificó que el contenido de sal no fuera superior al 2% y que el grado de acidez fuera el característico de este producto.

Contenido de tomate

Se constató que los purés tuvieran el 10% de sólidos solubles de tomate que exige la normatividad vigente. Los denominados purés concentrados debían tener al menos el doble de sólidos de tomate, es decir, 20%, puesto que un porcentaje menor significa un puré diluido.

Puré de tomate condimentado

Denominación / Marca / Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Composición	Contenido de sólidos de tomate (%)	Costo promedio 100 g ($)
Puré de tomate condimentado / Val Vita / México / 200 g	Completa	Cumple	Cumple (Contiene 12%)	1.30
Puré de tomate condimentado / Hunt´s / EU / 227 g	La declaración de contenido energético es errónea	Cumple	Cumple (Contiene 10%)	1.70
Puré de tomate condimentado / La Costeña / México / 210 g	La declaración de contenido energético es errónea	Cumple	Cumple (Contiene 11%)	1.60
Puré de tomate condimentado / Del Fuerte / México / 210 g	La declaración de contenido energético es errónea	Contiene espesante y colorante	Cumple (Contiene 10%)	1.60

Pures condimentados con menos tomate del que contiene un puré de tomate normal

Denominación / Marca / Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Composición	Contenido de sólidos de tomate (%)	Costo promedio 100 g ($)
Puré de tomate condimentado / Herdez / México / 210 g	Completa	Contiene espesante	No cumple (Contiene 9%)	1.40
Puré de tomate condimentado / Del Monte Calidad / México / 210 g y 360 g	Completa	Contiene espesante	No cumple (Contiene 7%)	1.50

Foto José Rodríguez

Calidad sanitaria

Se verificó que los purés tuvieran un adecuado manejo sanitario y no presentaran microorganismos patógenos.

Información al consumidor

Todas las muestras debían estar etiquetadas debidamente e incluir información sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Costo

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad, se incluye el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo se utilizó el precio promedio al adquirir las muestras.

Foto Archivo

Ficha técnica

Periodo del estudio:
24 de abril a 12 de junio de 2007.
Periodo de muestreo:
24 de abril a 28 de mayo de 2007.
Marcas analizadas:
18
Pruebas realizadas:
1,292

Conclusiones

En el presente estudio, 33% de los productos analizados incumplieron con el contenido mínimo de tomate (en 2004 fue el 85%, lo que habla de una "mejoría" en este mercado). Sin embargo, en cuanto al uso de espesantes, la falla persiste. A continuación se detalla lo encontrado:

- De los purés analizados la marca **Del Monte** tiene 19% menos tomate del que debiera, y en las marcas **Aconcagua** y **Golden Hills**, el contenido de espesantes es tal, que no permitió la cuantificación del contenido de tomate.
- De las seis marcas analizadas de purés condimentados, tres contienen menos tomate que un puré de tomate normal: la marca **Del Fuerte** tuvo 3% menos, **Herdez** 14% menos y **Del Monte** 36% menos.
- A pesar de que la presencia de espesantes no está permitida, los purés de tomate de origen chileno **Aconcagua** y **Golden Hills** contienen almidones; también se detectaron almidones en los purés condimentados **Del F9uerte**, **Del Monte** y **Herdez**.
- Varios productos analizados tuvieron errores en la declaración del contenido energético.
- En cuanto a calidad sanitaria, no se detectaron fallas.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Recomendaciones

- Verifique que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad.
- Lea y siga las instrucciones de almacenamiento que aparecen en los envases.
- No compre latas o envases que estén rotos, dañados, deformados u oxidados.
- Es recomendable lavar la parte superior de las latas y botellas antes de utilizar el producto.
- Para un mejor rendimiento, siga las instrucciones de uso del producto.
- Es importante tener en cuenta que el costo del producto se relaciona con el contenido de tomate. Dado que algunos productos se encuentran diluidos o tienen espesantes, revise las tablas de resultados para una mejor elección.

Foto José Rodríguez

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideraron las siguientes normas:

NMX-F-033-1982. Puré de tomate envasado.

NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

NOM-130-SSA1-1994. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

Salsas

Foto José Rodríguez

La salsa catsup es un artículo de "primerísima necesidad" para condimentar *hot dogs*, hamburguesas, papas fritas y otros platos preferidos por sus pequeños. Sin embargo, ¿sabe usted cuál es la calidad de las marcas de salsa catsup que está llevando a su mesa? No le tenemos buenas noticias...

Foto Archivo

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio se consideraron las siguientes normas:
NMX-F-346-S-1980. Salsa de tomate catsup.
NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
NOM-130-SSA1-1994. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

En octubre de 2004 analizamos y publicamos los resultados de las pruebas realizadas a las salsas de tomate catsup y a las salsas de tomate tipo catsup existentes en el mercado. En ese entonces se detectaron marcas de "salsa catsup" con menos tomate de lo requerido por la normatividad y/o con espesantes y conservadores; también se vio que los productos ostentados como "salsa de tomate tipo catsup" usan tal denominación para evadir el cumplimiento de los requisitos para ser catsup.

De acuerdo con la normatividad, la salsa catsup debe ser fabricada a base de tomate y puede contener, como máximo, 24% de azúcar y 4% de sal; además, los sólidos totales provenientes exclusivamente del tomate deben estar presentes en una proporción no menor al 12%, y no debe contener espesantes, colorantes ni conservadores.

A pesar de lo que dicta la norma, y en comparación con el estudio de 2004, le informamos que en la actualidad el mercado de estas salsas no ha cambiado.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 24 de abril a 12 de junio de 2007
Periodo de muestreo: 24 de abril a 29 de mayo de 2007
Marcas analizadas: 16
Pruebas realizadas: 1,186

Foto José Rodríguez

Salsa de tomate catsup

Denominación / Marca / Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Composición	Contenido de tomate	Costo promedio por 100 g ($)
Salsa Catsup / La Costeña / México / 400 g	Completa	Contiene espesante	Cumple	2.50
Salsa de tomate ketchup / Heinz / Canadá / 397 g Reducida en azúcar	Completa	Contiene conservadores	Cumple	5.00
Catsup / Louit / España / 250 g y 450 g	En la presentación de 450 g la declaración de contenido energético es errónea	Contiene espesante y conservadores	Cumple	3.15
Salsa Catsup / Tabasco / EU / 397g	La declaración de contenido energético es errónea	Cumple	Contiene hasta 19% menos tomate del que pide la norma	5.75
Salsa de tomate catsup / Great Value / EU / 397g	Completa	Cumple	Contiene hasta 45% menos tomate del que pide la norma	1.90
Salsa de tomate catsup / Estee / Canadá / 623 g Sin azúcar	No justifica el uso de la leyenda "Avalado por la Federación Mexicana de Diabetes A.C."	Cumple	Contiene hasta 47% menos tomate del que pide la norma	9.20
Salsa de tomate ketchup / Heinz / EU / 397g	Completa	Cumple	Contiene hasta 48% menos tomate del que pide la norma	2.30
Salsa de tomate catsup / Del Monte / México / 220 g y 390 g	Completa	Cumple	Contiene hasta 60% menos tomate del que pide la norma	2.25
Salsa catsup / Mega Rika / México / 4.5 kg	Completa	Contiene espesante, colorante y conservadores	Contiene hasta 62% menos tomate del que pide la norma	0.80
Salsa de tomate catsup / Hunt's / México / 397 g	Completa	Cumple	Contiene hasta 63% menos tomate del que pide la norma	2.35
Salsa de tomate catsup / Bachi / México / 4 kg	Completa	Contiene espesante, colorante, conservadores y su contenido de sólidos es hasta 23% menos de lo marcado por norma	Contiene hasta 72% menos tomate del que pide la norma	0.80

Ninguno de los productos cumple con la normatividad dado que contienen espesantes y/o colorantes y/o conservadores o contienen menos tomate.

Las pruebas

El presente estudio de calidad comprendió el análisis de 16 marcas, 11 de salsa de tomate catsup y cinco de salsa de tomate tipo catsup. Todos los productos analizados fueron comprados en diversos puntos de venta localizados en el Distrito Federal. Siempre que fue posible, para cada marca se adquirieron muestras de diferentes lotes y puntos de venta. Al adquirir las muestras se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, en empaques cerrados y que no presentaran ninguna alteración. Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se indican:

Composición. Para verificar que se cumpliera con lo establecido por la normatividad y, en su caso, con lo ofrecido en la etiqueta, se revisaron los contenidos de agua, sal, azúcar y presencia de espesantes y conservadores; asimismo, se verificó que el grado de acidez estuviera dentro del rango permitido para estos productos.

Contenido de tomate. Se determinó que los sólidos totales provenientes del tomate estuvieran presentes en una proporción no menor al 12%.

Calidad sanitaria. Se analizaron los productos para confirmar que no presentaran indicadores de deterioro, de mal manejo sanitario ni microorganismos patógenos.

Información al consumidor. Se constató que todas las muestras incluyeran información sobre contenido neto, lote, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Costo. Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, se incluye el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo se utilizó el precio promedio al que fueron adquiridas las muestras.

Salsa de tomate tipo catsup

Denominación / Marca / Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Composición	Contenido de tomate	Costo promedio por 100 g ($)
Salsa tipo catsup / Del Fuerte Embasa / México / 380 g	La declaración de contenido energético es errónea	Contiene espesante y colorante	Contiene hasta 39% menos tomate del que pide la norma	1.50
Salsa de tomate tipo catsup / Clemente Jacques / México / 350 g	Completa	Contiene espesante y conservadores	Contiene hasta 43% menos tomate del que pide la norma	2.50
Salsa de tomate tipo catsup / Clemente Jacques Mi-Catsup / México / 550 g	Completa	Contiene espesante y conservadores	Contiene hasta 48% menos tomate del que pide la norma	2.45
Salsa de tomate tipo catsup / Búfalo / México / 1 kg	Completa	Contiene espesante, colorante y conservadores. Contiene hasta 40% menos sólidos que una salsa catsup	Contiene hasta 62% menos tomate del que pide la norma	1.10
Salsa tipo catsup / Star Value / México / 3.8 kg	Completa	Contiene espesante, colorante y conservadores	Contiene hasta 67% menos tomate del que pide la norma	0.90

Foto José Rodríguez

Conclusiones

- Del total de marcas de salsa catsup evaluadas, 81% no cumplieron con el contenido mínimo de tomate requerido por la normatividad vigente; sólo las marcas **Heinz** (de origen canadiense), **La Costeña** y **Louit** cumplen este requisito.
- Como ya se comentó, la denominación "salsa de tomate tipo catsup" es una forma de evadir la normatividad establecida para este producto, ya que el 100% de las llamadas salsas tipo catsup contienen menos sólidos de tomate que una catsup normal (12%), todas contienen espesantes y, en lo que respecta a conservadores, sólo en la marca **Del Fuerte** no se detectaron.
- Aunque la normatividad no lo permite, la salsa de tomate catsup de la marca **La Costeña** tiene espesantes, en la marca **Heinz** se detectaron conservadores, la marca **Louit** contiene espesantes y conservadores y las marcas **Mega Rika** y **Bachi** contienen espesantes, colorantes y conservadores.
- Se detectaron productos con poca consistencia como la salsa de tomate **Bachi** y la salsa de tomate tipo catsup **Búfalo**.
- En cuanto a calidad sanitaria, ningún producto tuvo microorganismos patógenos que representaran riesgo para la salud.

Si requiere más información, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060, si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio www.profeco.gob.mx

Recomendaciones de compra, consumo y conservación

- Antes de adquirir una salsa de tomate catsup, revise que el envase no tenga ningún deterioro. Verifique la fecha de caducidad. Recuerde que hay salsas de tomate que se ostentan como catsup o tipo catsup que contienen espesantes y/o, conservadores y/o colorantes. Revise la tabla de resultados para una mejor elección.
- Por sus características y contenido, se debe tener en cuenta que estos productos son ácidos, por tanto, no son recomendables para personas que tienen problemas estomacales como gastritis o úlcera, así como tampoco para quienes tienen restringido el consumo de azúcar o sal.
- Tenga en cuenta las instrucciones de uso del producto: algunas recomiendan su conservación en refrigeración después de abierto el envase.

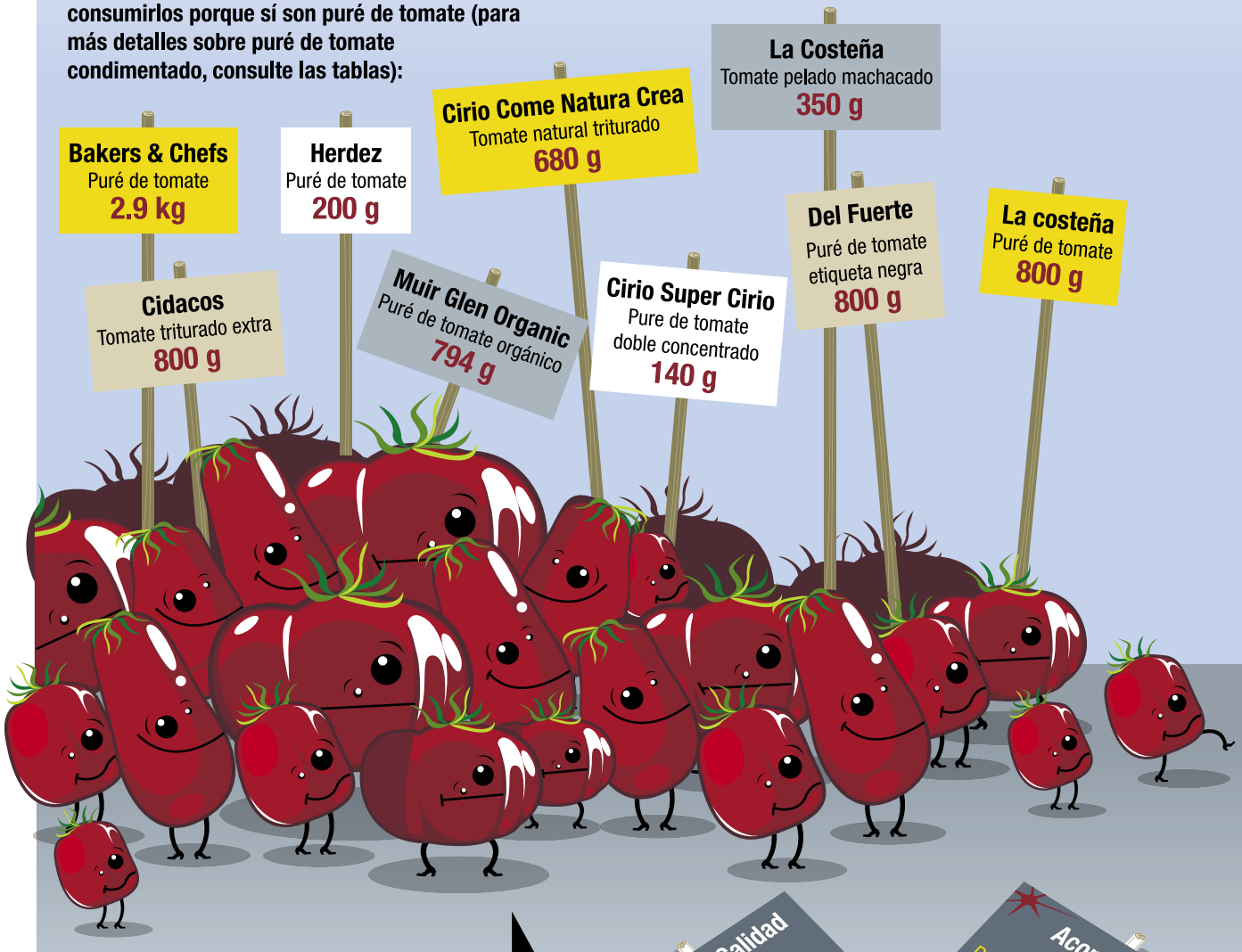
Puré de tomate y catsup, en resumen

¿"Tomatura" de pelo?

Le tenemos dos noticias, una buena y una mala. La buena: los purés de tomate tomaron nota del último estudio de calidad que hicimos, y ya son varias las marcas que cumplen con la cantidad mínima de tomate. La mala: las salsas catsup no aprenden la lección, ya que muchas tienen menos tomate, y/o contienen colorantes, espesantes y conservadores.

¡Bravo, son puré de tomate!

Estas son las marcas que cumplen con el mínimo de 10% de sólidos de tomate (como lo exige la Norma). Por tanto, usted puede consumirlos porque sí son puré de tomate (para más detalles sobre puré de tomate condimentado, consulte las tablas):



¡Ah, pa' puré!

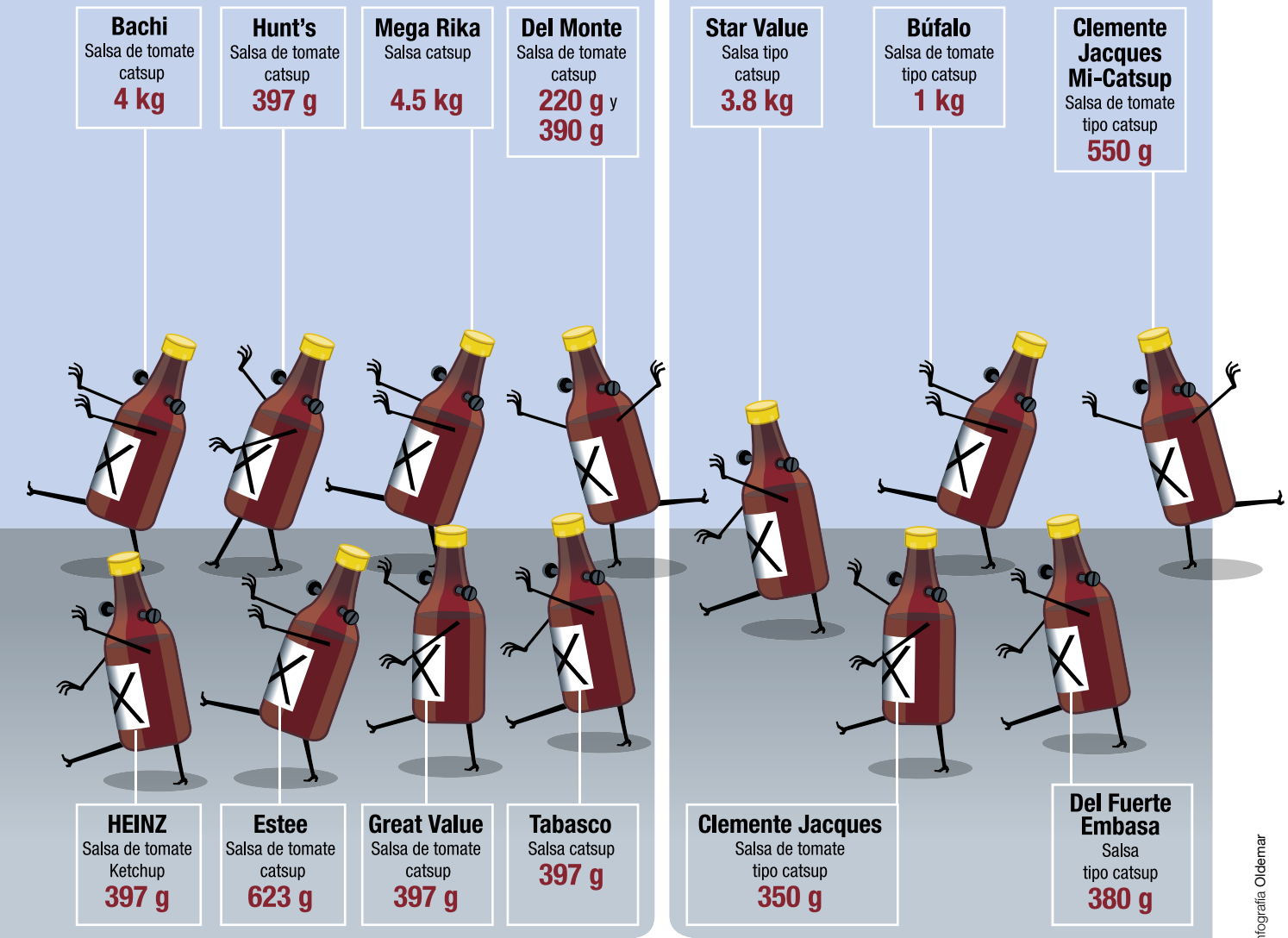
Estos productos no cumplen con la cantidad de tomate necesaria para llamarse puré:

Salsa catsup para llorar

Ocho de 11 catsup no cumplen con el mínimo de tomate (12%), y las que sí cumplen contienen espesantes, colorantes y/o conservadores, lo que no está permitido por la Norma. Pero los "jitomatazos" (porque son las que más los necesitan, a ver si así le ponen lo que deben a sus productos) son para:

Las que imitan a las catsup

Existen algunos productos que se denominan "salsa de tomate tipo catsup", con lo que intentan evadir la normatividad que les exige 12% de sólidos de tomate. Todas estas "catsup" tienen colorantes, espesantes y/o conservadores, y lo peor es que tampoco le ponen el tomate que debieran. Reconózcalas:



Infografía Oldemar

Foto archivo

¿Qué debe comer el bebé?

La alimentación del bebé durante **el primer año** de vida es fundamental para su desarrollo. Pero **no crea** todo lo que dice la "sabiduría popular" sobre **cómo alimentar** al bebé. Ante la duda, consulte a su pediatra.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Foto archivo

1 Es indispensable amamantar al bebé cuando menos un año.

FALSO

Durante los primeros cuatro meses de vida se debe alimentar al bebé con leche materna como único alimento; es el periodo mínimo recomendable (así lo estipula la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño). Sin embargo, el momento para interrumpir la lactancia o para combinar la lactancia materna con otros alimentos sólidos depende de las necesidades y de los deseos tanto de la madre como del bebé.

2 Es común que la leche materna no satisfaga las necesidades del bebé.

FALSO

La mayoría de las veces la mamá produce la leche que el bebé necesita. Lo que puede suceder es que a menor demanda, menor producción.

Foto archivo

3 Además de la leche materna, el bebé necesita tomar agua y té.

FALSO

La leche materna contiene 88% de agua. No es recomendable dar otros líquidos al bebé porque se está sustituyendo esta leche por líquidos con valores nutrimentales muy inferiores. La leche materna contiene anticuerpos y glóbulos blancos –que protegen al bebé de las infecciones–, vitaminas, ácidos grasos esenciales para el crecimiento y una aportación calórica suficiente. A menos que el niño padezca diarrea, vómito o no reciba la cantidad suficiente de leche durante la lactancia, será indispensable brindarle otros líquidos.

4 La alimentación de la madre puede repercutir en la salud del pequeño.

TAL VEZ

La calidad y la composición de la leche materna se relacionan con la alimentación de la madre, lo cual no significa que lo que come afecte directamente al niño. Algunos estudios señalan que si la madre ingiere ciertos alimentos, como pescado, el niño puede presentar alergia; sin embargo, los resultados no son concluyentes.

Edad	Alimentación
A los 6 meses	Proporcionar únicamente **leche materna**. No es necesario ofrecer líquidos, como té o agua.
A partir de los 6 meses	**Introducir paulatinamente** jugos o purés de verduras o frutas, papilla de cereales (arroz, avena) y tubérculos (papa y camote) con leche, jugo o agua hervida. Puede darle **cereales precocidos** elaborados especialmente para bebés.
A los 7 y 8 meses	Proporcionarle **leguminosas** cocidas y **pasadas por un colador** (frijoles, lentejas, garbanzos y alubias), combinadas con **cereales** (arroz, sopa de pasta o tortilla); **purés** de hígado de pollo, carne de res o pollo mezclado con **verduras** o solos.
Entre los 9 y 12 meses	**Integrar** al niño a la **dieta familiar**, excluyendo picantes o condimentos.

Fuente *Folleto Alimentación en el primer año de vida*, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Dirección de Nutrición, Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, México, 2005.

5 El bebé puede comenzar a probar otros alimentos después de los seis meses de edad.

CIERTO

Lo más recomendable es comenzar la incorporación de alimentos diferentes a la leche (ablactación) a los cuatro o seis meses, aunque el momento de empezar con la alimentación sólida depende de las necesidades del bebé y de su predisposición. En todo caso es indispensable evitar darle alimentos alergénicos como pescado, huevo, fresas, chocolate, miel de abeja u otro que el médico indique.

Consistencia de las preparaciones

Edad	Consistencia
6 meses	Jugos, purés, papillas
7 meses	Picado muy fino
De 8 a 11 meses	Picado fino
De 12 a 18 meses	Picado fino a medio

6 Para criar bien al niño hay que darle atole.

FALSO

Los atoles aportan básicamente carbohidratos y, a menos que se les añada leche o fruta, pueden ser un alimento más nutritivo. Recordemos que no hay un solo alimento que sea mágico o extraordinario por sí mismo.

Foto archivo

7 La ablactación debe comenzar con frutas.

CIERTO

Por lo general los niños pueden ingerir alimentos sólidos cuando están lo suficientemente grandes para necesitar una fuente concentrada de calorías. Es conveniente comenzar a incluir frutas y verduras preparadas con consistencia de papilla para que el niño pueda deglutir y digerir fácilmente. La recomendación es empezar con probaditas, pues es importante no sustituir la leche materna sino continuar proporcionándola de manera complementaria.

8 Hay que estimular el apetito del bebé dándole diversas frutas y verduras.

CIERTO

Sin embargo, debe recibir nuevos alimentos por separado y no más de uno por semana. Cuando se determine que han sido bien tolerados por el bebé, se puede suministrar uno nuevo.

Foto archivo

9

Para que el bebé no rechace las papillas hay que agregarles sal o azúcar.

FALSO

Es muy importante no añadir azúcar ni sal porque es la etapa en la que el niño aprende a distinguir los sabores. Si a las papillas se les añade un sabor dulce o salado, la madre está condicionando al niño a reconocerlos como sabores agradables, y desarrollar en él el gusto por alimentos con estas características.

10

A los niños no les gusta el sabor de las verduras, por eso las rechazan.

FALSO

Cuando el bebé toma leche materna "sella" con su lengua el pezón, y lo mismo hace cuando siente la cuchara en su boca. Por esta razón, las mamás creen que les desagrada el sabor del nuevo alimento, sin embargo, es un acto reflejo. La papilla debe colocarse en la parte media de la lengua y no en la punta, con el fin de que el niño lleve el alimento hacia la parte posterior y la degluta.

11

A los nueve meses debe comenzar a comer alimentos picados.

DEPENDE

Tiene que ver con la dentición. El primer diente puede aparecer a los seis meses y aunque esto favorece la masticación, es posible que el niño esté irritable y coma mal. Al mismo tiempo, los niños sienten alivio al masticar alimentos duros y fríos. Los alimentos pueden darse en pequeños trocitos siempre y cuando estén cocidos, de lo contrario, es fácil que el pequeño se atragante. Nunca le ofrezca cacahuates, zanahorias crudas, caramelos, etcétera.

Desarrollo del lactante

Durante el primer año de vida los cambios en el desarrollo del niño en las áreas mental y psicomotriz son fundamentales. En esta última existe un predominio a nivel muscular, control del tronco, la cabeza y las extremidades.

Los primeros 6 meses	Únicamente puede succionar y deglutir líquidos
De 4 a 6 meses	El bebé puede sentarse y tiene buen control neuromuscular de cabeza y cuello.
De los 7 a los 9 meses	Demuestra habilidades físicas, cognoscitivas y sociales. Se hace más evidente la manipulación de la cuchara.
De 9 a 12 meses	Se lleva alimentos a la boca, intenta alimentarse por sí mismo y se sienta sin apoyo.
Al año de edad	Responde cuando se le pregunta si tiene hambre o no, o su preferencia por los alimentos. La ingestión de alimentos y la taza de crecimiento se correlacionan, y se reflejan en la estatura y el peso del niño.

Fuente *Alimentación en el primer año de vida*, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Dirección de Nutrición, Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, México, 2005.

Foto José Rodríguez

Los alimentos para el bebé

Las frutas y verduras deben ofrecerse en jugo y/o puré. Lo mejor es preparar los jugos en el momento que se vayan a consumir, con el fin de que conserven sus propiedades nutritivas.

Es recomendable **diluir los jugos** para prevenir reacciones alérgicas en los niños; una vez que cumplan **un año**, se les puede dar sin diluir.

Para que conserven sus vitaminas, las verduras se deben **cocer al vapor**, y si es posible, **con cáscara**.

Combine los alimentos, una vez que compruebe que por separado no le provocaron alguna **reacción alérgica a su bebé**.

La leche entera, el huevo y el pescado sólo **se deben incluir** en la dieta del niño después del **primer año** de vida, sobre todo si el pequeño tiene antecedentes de alergia.

Las espinacas, el betabel y la zanahoria sólo **son recomendables** después de los **ocho meses** de edad, debido a que pueden provocarle al bebé coloración azulada en la piel **(cianosis)**, pues estos alimentos contienen nitratos.

Los **líquidos recomendables** son aguas preparadas de frutas, sopas, tés y atole con leche y fruta.

Fuente *Alimentación en el primer año de vida*, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Dirección de Nutrición, Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, México, 2005.

Pizza casera

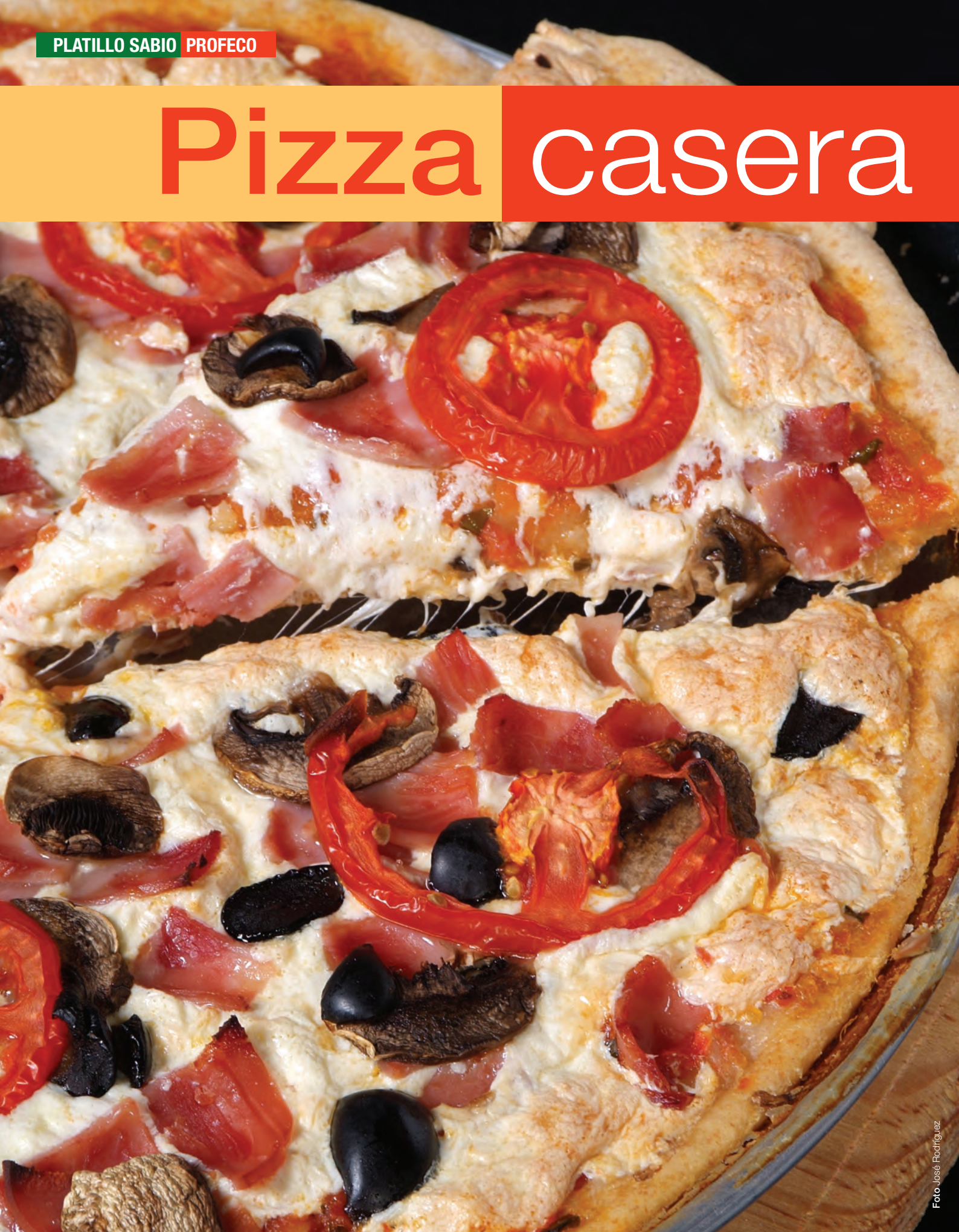


Foto José Rodríguez

EN PLENITUD
Dr. Felipe Martínez Arronte*

La palabra eutanasia es bien conocida; sin embargo, poco se ha hablado de la distanasia, otro término que en la actualidad es de gran importancia

Distanasia

¿hasta cuándo prolongar la vida?

¿Existe la obligación de recurrir a tratamientos caros o pocos comunes cada vez que haya peligro inminente de muerte? ¿Es ético recurrir a métodos que alarguen días o semanas el estado vegetativo de un ser humano (que no mejora en ningún sentido su calidad de vida)?, ¿hasta cuándo alargar la vida?

En el siglo pasado, cuando aún no se contaba con la tecnología sofisticada actual, la mayoría de los pacientes moría de infecciones o alteraciones metabólicas agudas, insuficiencias orgánicas, etcétera. Sin embargo, el médico podía hacer poco por su paciente moribundo.

Actualmente, vivimos un cambio radical gracias al advenimiento de nuevas tecnologías de diagnóstico y tratamiento, así como antibióticos más potentes y específicos para determinadas infecciones, por lo que se tiene la posibilidad de prolongar la vida hasta límites a veces inesperados.

En ese contexto aparecen dilemas bioéticos en la atención de personas gravemente enfermas o en fase terminal, dilemas de conducta en relación con la muerte, como son la eutanasia activa (acto de proporcionar una muerte indolora a las personas que sufren enfermedades incurables), el encarnizamiento terapéutico o distanasia, la adistanasia, el suicidio asistido (el propio enfermo terminal recurre a medios letales que le van a provocar una muerte rápida y sin sufrimientos), y la ortotanasia (muerte en buenas condiciones, pues se da una correcta actuación ante la muerte por parte de quienes atienden al que sufre una enfermedad incurable en su fase terminal).

¿Qué es la distanasia?

La población en general e, incluso, algunos de los profesionales de la salud, ignoran la existencia y el significado de la distanasia, una práctica común en los hospitales de nuestra época. Etimológicamente significa "mala muerte".

suscríbete

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Belleza • Nutrición
Mente Sana • Salud Financiera • Sexualidad • En Forma y **¡Mucho Más!**

Llama al: 5515 3818 o escríbenos a: suscribete@ganarsalud.com

Turismo de aventura

¿Está cansado de visitar los **mismos lugares** de siempre y quiere vivir **experiencias nuevas**, como el *rafting*, *rappel* o el vuelo libre? Entonces sepa en qué consiste el **turismo de aventura**, una forma de viajar cuyo objetivo es conocer y disfrutar los **recursos naturales y culturales**, participando con respeto en **su conservación**.

Por Héctor Valdez

El turismo de aventura ha tenido un crecimiento sumamente rápido: estadísticas de la Secretaría de Turismo (Sectur) revelan que en 1998 existían 150 empresas que ofrecían este servicio, mientras que en 2006 había ya 1,239.

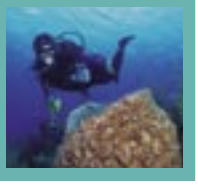
"El éxito de este tipo de proyectos se debe a la gran variedad de actividades que se pueden realizar en México. Por eso, el aventurero lo considera un lugar ideal para explorar y vivir retos", opina la presidenta de la Asociación Mexicana de Turismo de Aventura y Ecoturismo, A.C. (Amtaveac), Wendy Hesketh. Y es que de los 11 ecosistemas que existen en el planeta, nuestro país cuenta con nueve (bosques, desiertos, selvas, montañas, lagos, ríos, playas, cavernas y humedales) que ofrecen una amplia oferta para los turistas de este sector.

Cabe destacar que el turismo de aventura está dirigido a todas las personas que tengan curiosidad y gocen de buena salud, pues las actividades recreativas que lo integran no requieren de entrenamiento especial. "Los deportes extremos no tienen que ver con el turismo de aventura. Cualquier persona puede realizar turismo de aventura, no es necesaria ninguna experiencia, para eso se cuenta con equipo y guías profesionales", comenta Rodolfo Olmedo, director general de la Agencia Ecco Sport.

Fotos Archivo

Glosario

Buceo
Es la inmersión del cuerpo en agua con un tanque de aire que permite la respiración subacuática, a fin de contemplar la naturaleza.



Espeleismo
Es el descenso y exploración de grutas, cuevas y cavernas para observar estructuras geológicas, flora y fauna.

Foto www.aventurapark.com.mx

Globo aerostático
Viaje en una canastilla sostenida por un globo aerostático, que sube a más de 400 metros de altura.

Kayakismo
Navegación en una embarcación hidrodinámica de una o dos plazas. Cuenta con una estructura rígida o neumática y se mueve a través de una pala de dos hojas.

Paracaidismo
En el salto de paracaídas tipo Tandem (para turistas), la persona salta del avión enganchada a un instructor por medio de un arnés.

Foto José Rodríguez

Rafting
Descenso de río sobre un bote inflable o *raft*, con capacidad de dos a 10 personas, que utiliza como propulsión palas o remos fijos.

Foto José Rodríguez

Rappel
Descenso con cuerda fija y auxilio de equipo especializado por un risco o pared; se realiza generalmente en espacios abiertos.

Tirolesa
Consiste en cruzar de un punto a otro mediante una cuerda o cable de acero que contiene un asiento de seguridad.

Vuelo en parapente
El parapente es un tipo de ala no rígida en forma de paracaídas. El método para elevarse es correr con fuerza por una pendiente hasta que el parapente empiece a inflarse.

Montañismo
Consiste en incursionar y ascender por montañas, volcanes y macizos rocosos. Se subdivide en especialidades como la media montaña, alta montaña, senderismo, alpinismo, ciclismo de montaña, entre otros. Su práctica requiere dominio de técnicas específicas y equipo especializado.

A la aventura

De acuerdo con Sectur, el turismo de aventura, junto con el ecoturismo y el turismo rural, componen el turismo de naturaleza. La Sectur clasifica estas actividades en tres medios físicos: agua, tierra y aire. Todas estas actividades requieren la supervisión de un guía profesional para que las personas puedan realizarlas y divertirse sin riesgo.

Agua. Descenso en río (*rafting*), kayaquismo, pesca recreativa, buceo autónomo, buceo libre y espeleobuceo (exploración de cavernas acuáticas).

Tierra. Cabalgata, caminata, ciclismo de montaña, escalada, espeleismo, montañismo, *rappel*.

Aire. Paracaidismo, vuelo en parapente o ala delta, viaje en globo aerostático, vuelo en ultraligero.

Los proveedores ofrecen actividades de acuerdo con las características geográficas de cada lugar, su experiencia y su propia infraestructura. Usted puede contratar estos servicios tanto en agencias de viaje de naturaleza y de turismo, como en empresas comunitarias del lugar y organizaciones de guías especializados. "Quienes ofrecen los servicios de turismo de aventura generalmente son operadores y guías que fueron deportistas y exploradores, por lo que conocen los lugares para practicarlo y cómo realizarlo", añade Wendy Hesketh.

Por las características mismas del turismo de aventura, las comodidades y servicios varían de un lugar a otro. Al respecto, la presidenta de Amtaveac

El turismo de **aventura** está dirigido a todas las personas que tengan **curiosidad** y gocen de **buena salud**, pues las actividades recreativas que lo integran **no requieren** de **entrenamiento** especial.

explica que "existen lugares con servicios de turismo de aventura de calidad, en los cuales los proveedores adicionalmente ofrecen alojamiento, alimentos y servicios eficientes; mientras que otros sitios no cuentan con la infraestructura y la atención necesaria: no tienen estructura hotelera, señalizaciones para llegar, facilidad de transporte y profesionalismo por parte de los operadores".

Por ello, antes de emprender la aventura a un lugar en particular, es recomendable que usted investigue las opciones de hospedaje, comida, transporte, sitios de interés, tipo de ropa, utensilios que debe llevar y las edades de las personas que pueden realizar las actividades. "Casi todos los estados de la República brindan turismo de aventura. Sin embargo, los que ofrecen mayor calidad y oferta en el servicio son Veracruz, Yucatán, Quintana Roo, Tabasco, Oaxaca, San Luis Potosí, Querétaro, Puebla, Nuevo León, Tamaulipas y Chihuahua", opina Rodolfo Olmedo.

También existen empresas que ofrecen viajes determinados y cuentan con itinerarios, actividades a realizar y grado de complejidad de las mismas, así como horarios y números de participantes; algunas de éstas permiten hacer planes personalizados.

Normatividad

México posee una normatividad específica obligatoria para actividades orientadas a la naturaleza y deporte de aventura, la cual establece los lineamientos mínimos de seguridad y calidad que deben cumplir las agencias prestadoras de estos servicios y los guías especializados en turismo de aventura.

Norma	Características
NOM-09-TUR-1997	Da a los guías especializados (turismo de aventura, caza y naturaleza) los lineamientos de conocimiento, capacitación y atención al turista.
NOM-05-TUR-1998	Se refiere a los requisitos y procedimientos necesarios para prestar el servicio de operadoras de buceo.
NOM-06-TUR-2000	Establece los requisitos mínimos de higiene y seguridad que deben cumplir los campamentos y paradores de casas rodantes.
NOM-010-TUR-2001	Hace referencia a los elementos indispensables que debe contener en el contrato de cualquier servidor turístico (establecimiento de hospedaje, agencia de viaje, empresa de tiempo compartido, guías turísticos, etc.), como datos, derechos, obligaciones, características del servicio, condiciones y procedimientos para solicitarlos.
NOM-011-TUR-2001	Define los requisitos para ofrecer servicios de turismo de aventura, además de la obligación de proporcionar información y seguridad al turista.
NOM-01-TUR-2002	Da a conocer el formato único de quejas y sugerencias para los diversos servidores turísticos, el cual debe estar a disposición del cliente.

Fuente Secretaría de Economía

Antes de contratar, considere...

- **La temporada** en la que piensa realizar el viaje.
- **El clima** que podrá encontrar.
- **La disponibilidad** de paquetes, tipo de actividades y sus niveles, duración e itinerario.
- **Los costos** del paquete y del viaje.
- **La forma**, **medios** e **información** de cómo llegar al lugar.
- **La seguridad** que brinda el lugar.
- **Los atractivos** culturales y naturales cercanos.

La seguridad ante todo

Para hacer turismo de aventura es indispensable seguir lineamientos de seguridad apropiados, porque son actividades que implican cierto riesgo. Es muy conveniente contratar los servicios de un proveedor que cuente con guías capacitados y certificados en primeros auxilios, manejo de grupo y de crisis, uso de equipo de seguridad y conocimiento de flora y fauna, además de que sean capaces de determinar el nivel de complejidad de las actividades a realizar según la persona.

"Las certificaciones de guías de turismo de aventura las otorgan las oficinas de Sectur locales y federales, de acuerdo con la NOM-09 TUR 2002. La Sectur proporciona una credencial que acredita al guía como apto para desempeñar su labor", comenta Alexey Soriano, presidente de la Asociación de Guías de Aventura y Ecoturismo Mexicano.

Por su parte, Javier Vargas Guerrero y Óscar López Vargas, entrenadores en jefe de Espeleología y Escalada en Roca de la Asociación de Montañismo de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), coinciden en que "todos los guías turísticos especializados en estas actividades o en otras como el kayakismo, deben cumplir con un código de ética".

Además de corroborar que el guía esté capacitado en la actividad que se realizará, es necesario conocer cuál es el equipo requerido para cada actividad. Por ejemplo, para practicar vuelo en parapente se debe contar con arneses de seguridad, protección dorsal con placa a prueba de golpes, bolsas de espuma o de aire, paracaídas de emergencia y casco para vuelo libre.

El precio de la aventura

Estos servicios generalmente se contratan por paquete. El precio de un paquete depende de los servicios que ofrezca el proveedor, las actividades a realizar y la complejidad de las mismas, el tipo de alojamiento, el número de comidas y lo que incluya el menú.

En los cuadros de las páginas 71 y 72 se presentan paquetes de turismo de aventura para cuatro días y tres noches a Costa Esmeralda y Jacomulco, en Veracruz, a la Huasteca, en San Luis Potosí y a Colima (con precios de $2,900 hasta $6,338 por persona), así como paquetes a los mismos destinos y a la costa michoacana, pero en un plan de fin de semana (compare precios, pues para este tipo de paquetes se encontraron diferencias de hasta 74%).

Las empresas que ofrecen estos paquetes realizan actividades tanto en tierra como en agua, para empresas, familias e individuales. Recuerde que al solicitar

Niveles de complejidad

	Nivel I.	Nivel II.
Para tener una referencia del nivel de complejidad del turismo de aventura y de naturaleza, la Secretaría de Turismo de Campeche las clasifica de la siguiente manera:	**Fácil.** Son los viajes o recorridos más sencillos.	**Fácil a moderado.** Implican mayor actividad física que un simple recorrido.

Paquete de turismo de aventura **(4 días, 3 noches)**

Lugar	Empresa	Actividades				Comidas	Características	Precio
Costa Esmeralda, Ver.	Eco Aventura Mexicana	*Rafting*	Caminata	Visita cultural		1	Descenso en río Filobobos, visita a zona arqueológica, hospedaje en campamento, transporte foráneo desde México	$6,388
Jacomulco, Ver.	México Verde		*Rappel*	Caminata	Visita cultural	9	2 descensos en río con rápidos clase III y IV, visita a pueblo mágico Coatepec, escalada de *rappel* de 20 m, habitación tipos Safari	$5,578
Huasteca Potosina	Huaxteca Expediciones		*Rappel*	Caminata		8	Descenso en río Micos, *rappel* en cascada, caminatas, hospedaje en hotel	$4,130
Huasteca Potosina	México Verde		*Rappel*	Tirolesa	Muro de escalada	9	Descenso en río Santa María, rápidos clase II y III, comidas tipo *buffet* y *rappel* de 20 m, habitación tipo Safari	$4,077
Jacomulco, Ver.	Río Salvaje		*Rappel*	Tirolesa	Caminata	9	2 descensos en río, alimentos tipo *buffet*, caminata cultural, fogata, temazcal	$3,170
Jacomulco, Ver.	Selva Azul		*Rappel*	Caminata	Gotcha	9	2 descensos en río, 4 tirolesas, habitación en cabaña, temazcal	$3,048
Jacomulco, Ver.	Rápidos de Veracruz		*Rappel*	Caminata	Bicicleta de Montaña	9	2 descensos en río con rápidos clase III, Alimentos tipo *bufett*	$2,980
Jacomulco, Ver.	Amigos del Río		*Rappel*	Caminata	Gotcha	10	Cabalgata, temazcal, 2 caminatas y fogata	$2,900
Tecomán y Comala, Colima	Returi		*Rappel*	Cañonismo	Descenso en grutas	2	Alojamiento en hotel, refrigerios, incluye caminata	$2,500

Fuente: Precios por persona, recabados del 1 al 5 de junio de 2007 en la IX Expo Aventura y Ecoturismo, en el Wold Trade Center de la Ciudad de México, y en algunos sitios en internet de los proveedores y la Dirección de Desarrollo Turístico de Colima.

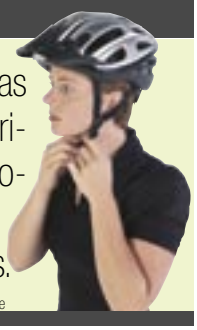
un servicio, el proveedor le debe proporcionar un contrato en el que se especifiquen a detalle las actividades a realizar, el desglose de los costos y tipo de hospedaje.

También existen proveedores que ofrecen una o varias actividades independientes para quienes prefieren experimentar una aventura o simplemente no gustan de un itinerario definido. Por ejemplo, el *rafting* puede costar entre $400 y $700, el *rappel* entre $110 y $300 y el gotcha desde $150 a $300. La tirolesa cuesta entre $150 y $300.

Nivel III. **Moderado.** Viajes más activos, caminatas en terrenos semiplanos y paseos en bicicleta de menos de 20 km.

Nivel IV. **Moderado a difícil.** Caminatas en terrenos difíciles, recorridos en bicicleta (más de 20 km) en terrenos accidentados, descenso en ríos de difíciles a muy difíciles.

Nivel V. **Difícil.** Caminatas a alturas en terrenos difíciles, recorridos en bicicleta en condiciones extremas y descenso en ríos sumamente difíciles.



Fuente: Sectur Campeche

Entre los **artículos que debe llevar,** considere:

- Muda de ropa (pida recomendaciones al guía).
- Zapatos apropiados.
- Sombrero o gorra.
- Traje de baño.
- Crema bloqueadora.
- Toalla.
- Mochila pequeña.
- Artículos de aseo personal.
- Repelente de mosquitos.

En el cuadro de la página 73 se presentan precios de actividades que se realizan en los tres medios físicos en algunos estados de la República. Se encontró que algunos proveedores ofrecen actividades como la exploración de grutas ($2,615), vuelo en ultraligero ($600) y vuelo en globo ($1,800). El precio de la actividad depende de los días de servicio, el número de comidas y el tipo de habitación, entre otros.

Recomendaciones

- Elabore un presupuesto que le servirá de guía para estimar los gastos totales. Divídalos en costos fijos y variables: en los primeros considere el transporte (autobús, automóvil, transporte aéreo, etc.), gasolina y casetas, entre otros; en los segundos incluya hoteles, alimentos y bebidas, estacionamientos, transporte local, etcétera.
- El guía debe explicarle todo lo relacionado con la actividad que va a realizar, desde cómo colocarse el

Paquete de turismo de aventura **(3 días, 2 noches)**

Lugar	Empresa	Actividades				Comidas	Características	Precio
Jacomulco, Ver.	México Verde	*Rafting*	Rappel	Caminata	Visita cultural	6	2 descensos en río con rápidos (difíciles a muy difíciles), visita a pueblo mágico Coatepec, escalada de *rappel* de 20 m, habitación tipo safari	$3,605
Jacomulco, Ver.	Raft México		Tirolesa			6	2 descensos en río, barra libre nacional	$3,375
Huasteca Potosina	Huasteca Expediciones		*Rappel*	Caminatas		6	Descenso en río Micos, *rappel* en cascada, caminatas, hospedaje en quinta	$2,800
Jacomulco, Ver.	Río Salvaje		*Rappel*	Tirolesa	Caminata	6	2 descensos en río, alimentos tipo *buffet*	$2,645
Jacomulco, Ver.	Ecco Sport		*Rappel*	Temazcal		6	2 descensos en río, alimentos tipo *buffet*	$2,449
Jacomulco, Ver.	Rápidos de Veracruz		*Rappel*	Tirolesa	Caminata	5	2 descensos en río, alimentos tipo *buffet*, hospedaje en campamento	$2,350
Costa Michoacana	Ecoturismor		Taller artesanal	Senderismo		7	Patrullaje tortuguero, hospedaje en casa de campaña	$2,321
Jacomulco, Ver.	Aventura sin limites		*Rappel*	Tirolesa	Caminata	6	2 descensos en río, alimentos tipo *buffet*, hospedaje en posada	$2,300
Jacomulco, Ver.	Veraventuras		Tirolesa	Escalada		5	2 descensos en río, habitación	$2,179
Jacomulco, Ver.	Selva Azul		Tirolesa	Escalada	Caminata	6	2 descensos en río, 4 tirolesas, hospedaje en cabaña	$2,070
Tecomán y Minatitlán, Colima	Returi		*Rappel*	Cañonismo	Descenso en grutas	2	Alojamiento en hotel, refrigerios, incluye caminata	$1,500

Fuente: Precios por persona, recabados del 1 al 5 de junio de 2007 en la IX Expo Aventura y Ecoturismo, en el Wold Trade Center de la Ciudad de México, y en algunos sitios en internet de los proveedores y la Dirección de Desarrollo Turístico de Colima.

Actividades de aventura en **algunos estados** de la República

Lugar	Pinal de Amoles, Querétaro	Atlixco, Puebla	Xoxocotla, Morelos	Río Verde, S.L.P	Cascada Ichaqueo, Michoacán	Huamantla, Tlaxcala	Parque El Chico, Hidalgo	Espinazo del Diablo, Durango	Nevado de Colima	Comala Colima
Empresa	Sierra Aventura	Aventurec	Apotla Parque de Aventura	Media Luna	Ecoturismor	Vuela en Globo	Campamento base	Tierra Norte	Returi	Tierra verde
Actividades	Exploración de grutas	Vuelo ultraligero	Tirolesa	Buceo	*Rappel*	Vuelo en globo	*Rappel*	Ciclismo de montaña	Montañisimo	Parapente
	Rappel		*Rappel*	Caminata	Tirolesa		Escalada	Caminata	*Rappel*	
	Ciclismo de montaña		Gotcha				Senderismo	Observación de paisajes	Senderismo	
	Caminata						Cañonismo			
Días	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1
Noches	1			1		1	1	2	2	
Habitación	Casa de campaña			Casa de campaña		Hacienda	Albergue	Hotel y campamento	Campamento de cabañas	Asistencia de guía transporte
Comidas	5			3	1	2	3	7	5	1
Precio	$2,615	$600	$600	$1,300	$564	$1,800	$1,470	$3,000	$650	$880
Características	*Rappel* en cascada, se requiere condición física de regular a buena	Para mayores de 7 años, duración de 1 hora	El parque tiene campamento y albercas	Asistencia de guía, duración de 4 horas	2 prácticas de buceo, equipo.	Precios de fin de semana, entregan cerificado de vuelo	Paquete de fin de semana	Recorrido en el tramo Durango - Mazatlán.	Paquete de fin de semana	Asistencia de guía

Fuente Precios por persona, recabados del 1 al 5 de junio de 2007 en la IX Expo Aventura y Ecoturismo, en el Wold Trade Center de la Ciudad de México, y en algunos sitios en internet de los proveedores y la Dirección de Desarrollo Turístico de Colima.

De los **11 ecosistemas** que existen **en el planeta**, nuestro país **cuenta con nueve** (bosques, desiertos, selvas, montañas, lagos, ríos, playas, humedales y cavernas)

equipo hasta las normas y requisitos que se deben cumplir.

- Tenga en cuenta las normas de seguridad y la información técnica que proporcionan los guías, y conserve una actitud y comportamiento correctos cuando practique alguna actividad de turismo de aventura.
- Existen diversos niveles de complejidad en actividades de turismo de aventura, acepte practicar la que le indique el guía, porque se la asignará de acuerdo con su condición física y experiencia para garantizar el disfrute de la actividad asignada.
- En las actividades de aire, solicite información sobre el equipo, la seguridad con la que cuenta, tipo de vestimenta, riesgos atmosféricos y situación climática.
- Mantenga una actitud cuidadosa y respetuosa hacia el medio ambiente. Esto contribuirá a la conservación del entorno natural y cultural de los lugares que usted visite.
- Compare precios y servicios de al menos tres empresas para que tome la mejor decisión.
- Lea cuidadosamente el contrato, especialmente las cláusulas sobre cancelaciones del servicio, para que conozca con cuántos días de anticipación puede cancelar el servicio y si tiene una penalización por ellos.

Si algún prestador de servicios turísticos no cumple con las condiciones contratadas, presente su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio, llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, para que le den la dirección. También puede enviar un correo electrónico a quejas@profeco.gob.mx.

Foto Archivo

Fuentes Entrevistas con la Lic. Wendy Hesketh, presidenta de la Asociación Mexicana de Turismo de Aventura y Ecoturismo A.C. (Amtaveac); el Lic. Alexey Soriano, Presidente de la Asociación de Guías de Aventura y Ecoturismo Mexicano; el Lic. Héctor Martín, Director de Relaciones Públicas de la Asociación Nacional de Papalotes y Parapentes, A.C. (ANPYPAC); Javier Vargas Guerrero y Óscar López Vargas, entrenadores en jefe de Espeleología y Escalada en Roca de la Asociación de Montañismo de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y el Ing. Rodolfo Olmedo, Director General de la Agencia Ecco Sport • Consejo de Promoción Turística • IX Expo Aventura y Ecoturismo.

En nuestro próximo número

La sartén por el mango

¿Necesita una sartén en la que pueda cocinar sin grasa, pero no sabe cuál elegir? Los expertos de nuestro Laboratorio se pusieron a cocinar para decirnos si es verdad que a las sartenes antiadherentes no se les pega nada de nada.

Quesos crema y doble crema

¿Cómo saber si los quesos que usted compra tienen buen manejo sanitario o qué tipo de grasa contienen? No se quede con la duda, porque los expertos de nuestro Laboratorio pusieron bajo la lupa los quesos crema y doble crema para conocer cuál es la calidad de estos productos.

Alto: antes de asegurar su auto...

Para ir a la segura, antes de contratar un seguro para su auto tenga en cuenta los costos y beneficios que le ofrece una compañía u otra, y decídase por aquella que le garantice mejores condiciones en cuanto a protección y precio. Le decimos cómo.

La mejor banda...

Cada vez hay más empresas que ofrecen sus servicios de internet de banda ancha. Preparamos una radiografía de este servicio para que usted no se pierda entre tantas modalidades y decida de acuerdo con sus propios intereses.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

TV Revista del Consumidor

- Tecnologías Domésticas
- Platillo Sabio a Domicilio
- Reportajes especiales sobre consumo
- Información sobre los mejores productos a los mejores precios...

y todo lo que necesita saber para consumir mejor

Con Fabián Garza, Cony Madera y Rosa Adame

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC
y ahora también por internet en http://media.terra.com.mx/consumidor.htm

Profeco

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Premios fraudulentos vía mensaje de texto

Se han detectado mensajes de texto a celulares que señalan como ganador de un premio al destinatario. Tenga cuidado, porque se trata de un fraude.

Retiro de Viracept

El medicamento antirretroviral Viracept es retirado de México debido a la contaminación de su principio activo, que puede provocar náuseas y vómito en los pacientes que lo consumen. Consulte a su médico.

Solicitud fraudulenta de información financiera

Profeco ha detectado que un grupo de defraudadores está solicitando, a nombre de Banamex, sincronizar el dispositivo Netkey que entrega dicha institución bancaria a sus cuentahabientes. ¡Tenga cuidado!

Busque la información completa en la página 12

0 10722 58187 9 00366

Exhibir hasta el 31 de agosto de 2007

Pizza casera*

Ingredientes (6 raciones)

Masa

- Agua tibia (1 taza)
- Azúcar (1 cucharadita)
- Harina de trigo integral (1 taza)
- Harina de trigo refinada (2 tazas)
- Aceite de oliva (1 1/2 cucharadas)
- Sal (1 cucharadita)
- Levadura (un sobrecito)

Salsa

- Tomates rojos (750 g)
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 4 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramita de orégano o de albahaca

Pizza

- Jamón de pavo (300 g)
- Queso mozzarella (300 g)
- Champiñones (300 g)
- Aceitunas negras (60 g)

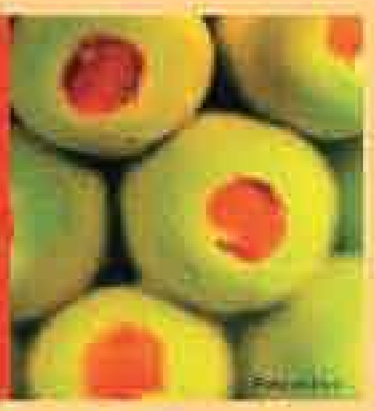
Foto José Rodríguez

La pizza

El nombre de este plato proviene del **antiguo germánico bizzo**, que significaba "morder" y "bocado". Originalmente, la pizza se compone de un **pan de forma circular** y achatada, el cual se cubre de tomates, queso mozzarella y aceite de oliva. Durante el **siglo XIX**, su consumo se extendió por **Italia** y comenzó a cambiar la forma de prepararla; en **Roma**, por ejemplo, le pusieron cebolla y aceitunas en vez de tomates, y en **Lombardía** la enriquecieron con anchoas. A principios del **siglo XX**, los italianos la llevaron a **Buenos Aires**, donde la pasta se hizo más gruesa, y a **Nueva York**, en donde le añadieron bastantes ingredientes más, como salchichas, camarones, chile, etc. Después de la Segunda Guerra Mundial, la pizza se hizo famosa **en todo el mundo**.

Aceituna

- **La aceituna** es el **fruto del olivo**. Puede ser verde o negra, lo que depende de su estado de madurez. Las verdes se cosechan cuando aún **no están maduras**, en cambio, los frutos de color negro azulado **ya alcanzaron su grado de madurez**.
- De la aceituna se extrae el **aceite de oliva**, uno de los aceites vegetales más apreciados por su calidad y **propiedades nutrimentales**. El aceite de oliva es rico en **ácidos monoinsaturados** que favorecen la formación del colesterol **"bueno"**.
- **Las grasas** que contienen las aceitunas pueden ser benéficas, aunque hay que considerar que 100 g de aceitunas verdes -una docena más o menos- proporcionan **180 calorías**.
- Por ser ricas en sodio, **deben abstenerse** de consumir aceitunas las personas que precisan dietas con restricción de **sodio**, y suelen ser aquellas que padecen **hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca o retención de líquidos**. En todo caso, el médico podrá indicar si pueden consumirlas con moderación.

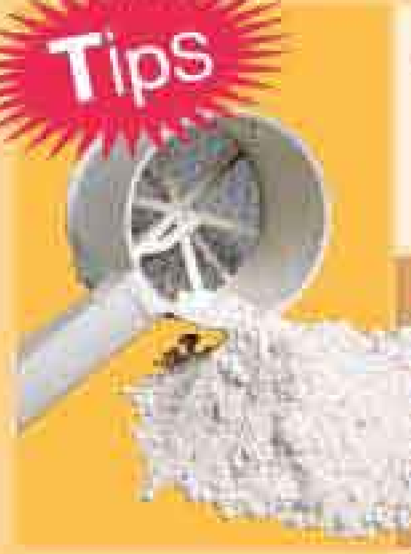


Harina

Foto archivo

- Se obtiene de moler los semillas de los cereales, especialmente del trigo. También hay harina de maíz, arroz, cebada, soya, frijol, papa, pescado seco, etcétera.
- Generalmente la harina se tamiza para quitarle el salvado o cascarilla. Por ejemplo, la harina de trigo entera se obtiene moliendo el grano de trigo entero; ésta contiene todos los elementos que la constituyen, incluyendo una parte importante de la cascarilla o salvado. La harina flor está tamizada y muy refinada. La harina integral contiene todo el salvado.

Tips



- Cuando vaya a hacer pan, le sugerimos cernir la harina, ya que al quitarle los grumos obtendrá una masa más homogénea.
- Conviene comprar sólo la cantidad de harina que va a necesitar, ya que la afecta la humedad; se conserva fresca unas cuantas semanas.

¿Sabía usted que...

Al añadir levadura a la harina se da un proceso de fermentación, durante el cual se desprende dióxido de carbono, que le da esponjosidad a la masa de pan?

Queso mozzarella

Foto José Rodríguez

El queso **mozzarella** es de origen italiano y se elabora con **leche de búfala**. Es húmedo, blanco, sin sal y no madurado. A menudo se utiliza en la cocina para platillos que requieren queso **derretido**, como la pizza.

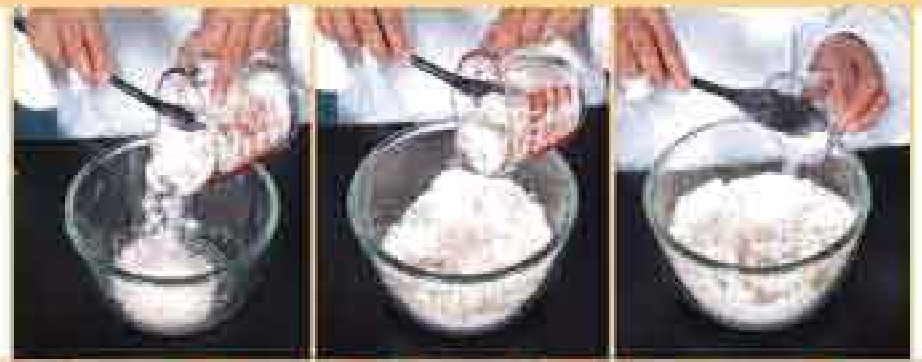
La receta original de este platillo nos la proporcionaron la incansable **Fernanda Tapia y su esposo Pedro**. Fernanda es conductora y locutora, también guionista, conferencista, actriz y cantante. Actualmente conduce, junto con Humberto Vélez, ***El cuarto del consumo***, el programa radiofónico de **Profeco** para los consumidores jóvenes e inteligentes que quieren **aprender y pasar un rato** muy divertido.

Foto José Rodríguez

Preparación

1 Revuelva la levadura con el agua tibia y el azúcar. Deje reposar de dos a tres minutos.

2 En un recipiente mezcle ambas harinas y la cucharadita de sal.



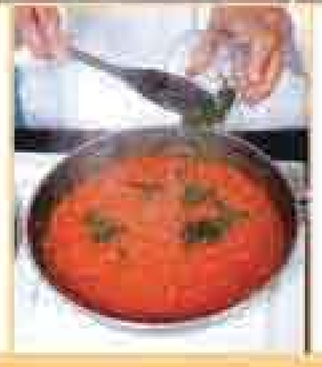
3 Incorpore poco a poco la harina a la levadura. En la mesa previamente enharinada, amase la mezcla hasta que adquiera una consistencia homogénea.
Unte la masa con aceite y déjela reposar hasta que duplique su tamaño.

4 Para quitarle la piel a los jitomates, caliente agua en una olla y en cuanto suelte el hervor, póngalos ahí y de inmediato apague la estufa.

5 Corte los jitomates a la mitad y retíreles las semillas.

6 Caliente el aceite de oliva en una sartén y fría la cebolla. Agregue el ajo, cuidando que no se queme y, por último, los jitomates. Añada sal al gusto.

7 Machaque los jitomates y añada la albahaca o el orégano y sal al gusto. Deje cocinar a fuego lento. Precaliente el horno a 220° C.



8 Amase de nuevo un poco la masa, extiéndala con el rodillo y póngala en una charola previamente untada con aceite y enharinada. Unte un poco de salsa y adorne con el queso mozzarella rallado, el jamón de pavo, los champiñones y las aceitunas negras.

9 Hornee durante 20 minutos a 250° C.

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	621
Proteínas	30 g
Grasas	27 g
Colesterol	38 mg
Fibra dietética	6 g

Crema exfoliante para manos

Fotos José Rodríguez

Ingredientes

* Se consigue en droguerías
** Se adquiere en farmacias o supermercados

Foto José Rodríguez

Utensilios

Foto José Rodríguez

Caducidad:
Tres meses

Ahorro:
70% con respecto al producto comercial

Rendimiento:
150 g

Tiempo de preparación:
15 min

Recomendaciones

- Esta crema también puede aplicarse en los pies. Si requiere más abrasión, agregue a la fórmula 1/2 cucharadita más de piedra pómez molida.
- Cuando prepare la crema procure batir siempre en la misma dirección y con la misma fuerza para que la crema adquiera mejor consistencia.
- Puede sustituir el hidróxido de sodio por hidróxido de potasio.
- Puede aromatizar la crema con cualquier tipo de esencia, por ejemplo cítricas como lima o naranja, o no añadir ninguna fragancia.

Foto archivo

Cómo usar la crema exfoliante

Tome una cantidad generosa de crema y úntela en sus manos dándose un masaje, de dos o tres minutos. Enseguida enjuague sus manos bajo el chorro de agua y séquelas. Para finalizar el tratamiento puede aplicarse una crema humectante para piel seca (consulte la Tecnología Doméstica Profeco correspondiente en www.profeco.gob.mx).

Foto archivo

Datos interesantes

- Las grasas y el agua se separan naturalmente. Cuando se unen se forma una emulsión, ya sea porque el agua está formando esferitas microscópicas dentro de las grasas o, a la inversa, porque la grasa está formando gotitas dentro del agua. Esto depende, entre otros factores, de cuál de las dos se agrega mientras se bate.
- Para formar una emulsión debe agregarse una sustancia que sea afín tanto al agua como a los lípidos (grasas); dicha sustancia se conoce como emulsificante.
- En esta fórmula se va formando un emulsificante al momento en que el hidróxido de sodio reacciona con el ácido esteárico, formando una especie de jabón.
- Aunque la fórmula contiene hidróxido de sodio, la crema no es corrosiva porque reacciona totalmente con el ácido esteárico.
- Hace tiempo que la piel dejó de considerarse como una simple "cubierta" que cumplía solamente con una función mecánica, "vestir al cuerpo". Hoy en día se le reconoce como un órgano complejo. Un individuo de 70 kg y 1.70 m de altura tiene una superficie de casi 2 m² de piel, que pesa aproximadamente 4.2 kg.

Procedimiento

1

En una cacerola ponga agua al fuego. Cuando suelte el hervor, coloque dentro un tazón con la cera blanca y el ácido esteárico para que se derritan a baño María.

2

Mientras tanto, en otro recipiente agregue el agua, la glicerina, el hidróxido de sodio y la trietanolamina. Ponga a calentar a fuego bajo y revuelva con una cuchara hasta que se disuelva el hidróxido de sodio.

3

Agregue la piedra pómez y el carbonato de magnesio. Mantenga la mezcla en el fuego.

4

Una vez que se han fundido la cera blanca y el ácido esteárico, añada la esencia e incorpore muy lentamente la mezcla anterior, moviendo constantemente.

5

Retire del baño María y continúe batiendo hasta que se entrie la mezcla y adquiera consistencia cremosa.

6

Vierta la crema en el tarro de plástico y tape.

Fotos José Rodríguez

Validación técnica maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vizbeyra • Kirk-Othmer, *Encyclopedia of Chemical Technology*, 3a Ed., Vol. 7, Ed. Board • Guesthank, I. *Cosmética integral*, 4a Ed., tomo I, Buenos Aires